المكتبة الرياضية

النمو البدني
والتطور الحركي

إعـــداد

د. أحمد عبد العظيم أحمد النجار   د. إبراهيم جابر السيد

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دار الجديد للنشر والتوزيع

٧٩٦.٤
١.١ السيد ، إبراهيم جابر .

المكتبة الرياضية : النمو البدني والتطور الحركي / إبراهيم جابر السيد.-ط١.- دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دار الجديد للنشر والتوزيع.
٢٤٨ ص ؛ ١٧.٥ × ٢٤.٥سم .
تدمك : ٨ - ٦٥٥ - ٣٠٨ - ٩٧٧ - ٩٧٨
١. التربية البدنية. ٢.اللياقة البدنية.
أ - العنوان .

رقم الإيداع : ٥١٤٨

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة – بجوار البنك الأهلي المركز
هاتف- فاكس : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ محمول : ٠٠٢٠١٢٧٧٥٥٤٧٢٥-٠٠٢٠١٢٨٥٩٣٢٥٥٣
E-mail: elelm_aleman٢٠١٦@hotmail.com & elelm_aleman@yahoo.com

الناشر : دار الجديد للنشر والتوزيع
تجزءة عزوز عبد الله رقم ٧١ زرالدة الجزائر
هاتف : ٢٤٣٠٨٢٧٨ (٠) ٠٠٢٠١٣
محمول ٦٦١٦٢٣٧٩٧ (٠) ٠٠٢٠١٣ & ٧٧٢١٣٦٣٧٧ (٠) ٠٠٢٠١٣
E-mail: dar_eldjadid@hotmail.com

الفـــــهرس

الفـــــهرس.. ٣

المقدمــــة ٥

الفصل الأول علم نفس النمو... ٦

الفصل الثاني الظواهر الحركية... ٤٠

الفصل الثالث الإدراك الحس- حركي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية والصفات المهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة ٥٣

الفصل الرابع اثر وسائل تدريبية مقترحة في تطور المدى الحركي للرفسة الإمامية للرجلين لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين ٧٤

الفصل الخامس تأثير تداخل تمرينات خاصة بالإيقاع الموسيقي في تطوير التوافق الحركي وتعلم المراحل الفنية للضرب الساحق بالكرة الطائرة للطالبات ٨٨

الفصل السادس تأثير تمرينات لتنمية بعض الإدراك الحس حركية في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من الجلوس........................... ١٠٠

الفصل السابع تأثير وسائل تدريبية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب لناشئي كرة السلة.. ١١٧

الفصل الثامن خصائص النمو لدى طلاب التعليم العام ١٤٢

الفصل التاسع علاقة بعض القدرات الحركية والبدنية بنتائج التحصيل العملي لبعض مهارات الجمناستك ١٥٧

الفصل العاشر اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير اللياقة البدنية على تحسين الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية ١٧٨

الفصل الحادي عشر فاعلية استخدام القصص الحركية على التطور الحركي وبعض منظومة القيم الأخلاقية لتلاميذ ١٩٢

الفصل الثاني عشر نسبة مساهمة المدركات الحس الحركية بانجاز فعالية الوثب الطويل ٢١٤

الفصل الثالث عشر تأثير برنامج اللعب والتوعية الإرشادية في تطوير الإدراك الحس – حركي لرياض الأطفال بعمر(٥-٦) سنوات ٢٣٥

الفصل الرابع عشر تأثير برمجة التغذية الراجعة الآنية والمتأخرة على وفق بناء البرنامج الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة..... ٢٤٨

المـــراجع... ٢٧٣

المراجع العربية: ٢٧٣

المراجع الأجنبية: ٢٧٥

المقدمـــة

إن مظاهر الحركة تبحث عن العلاقة بين شكل الحركة الظاهري وهدفها ، وأن هذه المظاهر متعلقة بالجهاز الحركي للإنسان وبالقوانين الميكانيكية للحركة وفسلجة الجسم . وجميع الظواهر الحركية تعطي الشكل الخارجي للحركة ودرجاتها ووضعها مختلف من حركة إلى أخرى وهذه الظواهر هي بالأساس تُعين ثبات التوافق الحركي بشكل واضح ، فمظهر الحركة صفة للأجزاء الحركية وتركيبها وأقسامها وأشكالها . كما أن الحياة الميدانية في التربية الرياضية تتطلب من المعلم أن يؤدي بعض أقسام الحركة أو الحركة ككل بشكل جيد من أجل أن يعطي للطلاب نموذجاً عن الحركة وبنفس الوقت عليه معرفة واستيعاب مسار الحركة بشكل مضبوط من أجل أن ينبني التصور الحركي الصحيح وتجنب الأخطاء .

الفصل الأول
علم نفس النمو

يهدف علم نفس النمو إلى دراسة النمو الكائن الحي في مراحله المختلفة ويلقي ضوءاً على الخصائص السيكولوجية لكل مرحلة من مراحل النمو لدى الإنسان منذ بدء نشأته خلية في بطن أمه حتى وفاته فيدرس نواحي النمو الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والنفسي وكل ما يؤثر في تلك الجوانب سلبا وإيجابا وانه يدرس ويصف التغيرات السلوكية التي تصاحب التغيرات في كل مرحلة من مراحل العمر وان هذا الفرع يزود الفروع الأخرى لعلم النفس بحقائق نمائية عن الإنسان ويستفاد منه في جميع الميادين التطبيقية لعلم النفس وفي الحياة بصفة عامة وكذلك يهتم بأنواع السلوك المميز لكل مرحلة من مراحل النمو المختلفة أي إن علم نفس النمو يدرس التغيرات الشاملة التي يمر بها الإنسان في مراحل حياته كافة .

غير أننا نهتم بدراسة نمو الأطفال والمراهقين لكون التغيرات التي تحدث في المراحل الأولى من الحياة تتجه نحو تحقيق النضج والبناء في حين إن التغيرات التي تحدث في أدوار متعاقبة وخاصة في مرحلة الشيخوخة من النوع الهدام . فضلاً عن ذلك لما لعلم نفس الطفل من أهمية في عمل المعلم .

- تعريف علم نفس النمو : هو الدراسة العلمية المنظمة للتغيرات في السلوك البيولوجي والاجتماعي والانفعالي والعقلي عبر مراحله المختلفة الطفولة والمراهقة والرشد والشيخوخة .

- فروع علم نفس النمو :
  ١- سيكولوجية الرضاعة .
  ٢- سيكولوجية الطفولة .
  ٣- سيكولوجية المراهقة .

٤- سيكولوجية الرشد .
٥- سيكولوجية الشيخوخة .

- نشأة علم نفس النمو وتطوره :

إن الاهتمام بالطفولة يعود إلى بدايات الوجود البشري وتكاثره وتزاوجه وتماسكه الأسري فقد كانت إلام ولا شك أول من أحست بآثار الحمل عندها وأدركت بعض خصائص النمو في مرحلته وأحصت أيامه وأسابيعه وبتكرار الحمل ازدادت خبرتها وتجمعت بشكل جعلها قادرة على نقلها إلى الأخريات من النساء كما إن خبرات الآخرين كانت مصدرا أخرا من مصادر المعرفة في حقل الطفولة .

أما المصدر الثالث فكانت الملاحظات التي يوجهها الكبار للأطفال إثناء نموهم وتصرفاتهم في الراحة واللعب والنوم واليقظة وفي السكون والكلام والهدوء والتيجان وبعد هذه المرحلة البدائية تطورت نظرة إلى الطفل وطبيعة تكوينه كما تجلى ذلك في الفلسفات القديمة فالفلسفة اليونانية القديمة كانت تنظر إلى دور كل من المرأة والرجل في إنجاب الأطفال نظرة خاصة أما أفلاطون فقد تنبه إلى الفروق الفردية بين الأطفال منذ ولادتهم وعلى أساسها بنية نظريته في جمهوريته كما أكد أفلاطون على وجود الاستعدادات والقدرات الخاصة وحاول التوصل إلى اختبارات خاصة للكشف عنها وتوجيهها نحو ما تلاؤمها ، أما أرسطو فقد قال إن الحياة على الأغلب تنشأ من اجتماع مادة وصورة إلى المرأة والرجل وبعد أرسطو تنوعت الآراء عن الطفل من حيث خلقه وتكوينه وجنسه وظروف حياته باختلاف الثقافات فمنها ما أحاط الموضوع بأوهام سحرية وأراء خرافية وأولها الكهنة والسحة كما هو في أوربا في القرون الوسطى .

ففي القرن السابع عشر أكد جون لوك على أهمية وضرورة نزع غرائز الطفل الطبيعية التي لا تخدم الحياة الاجتماعية ونادي بضرورة تبديلها بعادات جديدة تنسجم مع قيم المجتمع وحاجاته أما جان جاك روسو في القرن الثامن عشر حيث نادى بضرورة إعطاء الطفل الحرية الكاملة في الإفصاح عن نزعاته الفطرية وتنمية قدراته الموروثة أما في البلاد العربية

والإسلامية فأن الموضوع يختلف عن ذلك بفضل الإسلام والثقافة العربية آنذاك فقد كان فيها أثر القرآن واضحا في إنكار الشعوذة والسحر والخرافات

فقد وضح القرآن الكريم في عدة آيات طبيعة تكون الطفل وتطوره وكيفية حصوله على المعرفة . وقد برز في ظل الثقافة العربية الإسلامية علماء كثيرون عالجوا بعض جوانب علم نفس الطفل منهم ابن مسكريه حيث عالجه تطور ظاهرة النمو عند الإنسان من طفولته إلى رشده وابن سينا الذي اهتمّ بدراسة الطفولة المبكرة باعتبارها الأساس المهم لشخصيته وتكامله النفسي وكذلك الغزالي الذي اهتم بالجانب الانفعالي وابن طفيل الذي أهتم بدوافع الإنسان مثل حب الاستطلاع والحركة وغيرها .

- أهمية دراسة علم نفس النمو :

١) يعين علماء النفس والمختصين في الدراسة والعلاج والتوجيه النفسي والتربوي في المراحل المختلفة .
٢) يعين المعلمين في فهم خصائص كل مرحلة من مراحل النمو والعوامل التي تؤثر فيها وكذلك يفيد المعلم في كيفية التعامل السليم مع التلاميذ .
٣) يعين الإباء في فهم خصائص مراحل النمو المختلفة ويعاونهم في مجالات التربية والتنشئة فيمكنهم إن يفرقوا في معاملتهم لأبنائهم المراهقين والأطفال ويتيح للإباء فهم قدرات وإمكانيات الأبناء الجسمية والعقلية فيعاملونهم وفق هذه القدرات .
٤) يعين الإفراد أنفسهم على فهم مراحل نموهم وطبيعة كل مرحلة يعيشها الفرد .
٥) انه يساهم في تحديد أفضل العوامل الوراثية والبيئية التي تحقق للأفراد نموا سليما وتحقق للمجتمع التقدم والازدهار .
٦) يساعد على دراسة المشكلات الاجتماعية الوثيقة الصلة بنمو الإفراد مثل مشكلات الضعف العقلي والتأخر الدراسي والانحرافات السلوكية والعمل على الوقاية منها وإيجاد العلاج لها .

٧) دراسة نمو الإفراد وشخصياتهم وتوافقهم الاجتماعي بما يحقق لهم صحة نفسية كمواطنين صالحين لمجتمعهم .
٨) التخطيط لكل مرحلة من مراحل النمو في المناهج العلمية خلال المراحل الدراسية المختلفة وفي مجالات التربية الاجتماعية والتربية الرياضية وأوقات الفراغ وغيرها .

- معنى النمو :

هو التغيرات البنائية والفسيولوجية التي تحدث في الجسم بسبب التفاعلات الكيماوية من لحظة الحمل إلى نهاية مرحلة الشيخوخة فتؤدي إلى زيادة الطول والوزن والحجم حتى تحقق غايتها في إكمال النضج أي إن النمو هو تغير كمي.

- معنى النضج :

هي التغيرات التي تحدث في الأعضاء والأجهزة الجسمية فتؤدي إلى قيامها بوظائفها بالصورة التي نشاهدها لدى الكبار من دون أن يكون للخبرة والتعلم أثرا فيها أي النضج هو تغير نوعي .

النمو ظاهرة عامة نشاهدها في جميع الكائنات الحية من نبات وحيوان وإنسان التي تسير بالكائن الحي إلى الإمام حتى ينضج ، وهذه التغيرات تقدمية متجه نحو تحقيق غرض ضمني وهو النضج ومعنى ذلك إن التغيرات تسير إلى الإمام لا إلى الوراء وإنها لا تتابع لمحض الصدفة بل تتبع نسقاً معيناً وتخضع لنظام أو خطة واضحة. فلكي تنمو خاصية أو مهارة فلا بد من عامل النضج الذي يمكن القيام بهذه المهارة .

وان عملية النضج تختلف باختلاف أجهزة الجسم فبعضها ينضج بوقت مبكر من حياة الطفل كجهاز الدوران والتنفس وبعضها يتأخر إلى ما بعد الطفولة الوسطى كما هو الحال في الجهاز التناسلي كما إن النضج قد يتم في الوظيفة الواحدة على مراحل والنضج شرط أساسي للتعلم وهما يتآزران في تطوير مختلف أنماط السلوك القديم من جهة والتوصل إلى أنماط جديدة من جهة أخرى فالطفل كي يستطيع الكلام لا بد إن يصل إلى عمر معين ولا بد من تدريب وممارسة من اجل تعلم اللغة إذ نستطيع أن نقول إن التعلم يتوقف ويعتمد على النضج .

- معنى التطور :

إن التطور يشير إلى التغيرات الكمية والنوعية التي تحدث في البناء الجسمي ووظائف الأعضاء والأجهزة الجسمية وتأثير العوامل الخارجية في البيئة على تلك التغيرات لذلك فأن التطور يعتمد على النمو التغير الكمي في الحجم وعلى النضج التغير النوعي الذي لا يحدث نتيجة للتعلم وعلى التعلم التغيير في السلوك نتيجة الخبرة .

المبحث الأول

العوامل التي تؤثر على النمو

يتأثر النمو في مظاهره الجسمية والعقلية والاجتماعية بعوامل متعددة متضافرة تؤثر فيه وان معرفتها لهذه العوامل تنير لنا الطرق لتهيئة أفضل الظروف لنمو الأطفال وفيما يلي أهم هذه العوامل :

أولاً : الوراثة :

هناك بعض الصفات والقدرات والخصائص يتحكم فيها عامل الوراثة أي الصفات الوراثية وهذه الصفات تؤدي دورا في تقرير خصائص الإنسان إذ يتألف الكائن الحي من **نوعين من الخلايا :**

١- الخلايا الجسمية وهي الأكثر عددا وتشكل هيكل الجسم والجلد والكلى والقلب. الخ .

٢- الخلايا الجرثومية وهي الأقل عددا تسمى هذه الخلايا عند الذكور بالحيوانات المنوية وعند الإناث بالبويضات .

إن كل خلية جسمية مكونة من عدد من الأجزاء ولكن أهم الأجزاء هي الكر وموسومات التي يبلغ عددها (٢٣) زوج منها (٢٢) زوج متشابهين كل زوج منها تشابها كبيرا على الرغم من وجود اختلافات مهمة بينهما وإنها متشابه بين الذكور والإناث أما الزوج الثالث والعشرين عند الذكور يتكون من كروموسومين غير متساويين في الحجم يدعى الكروم وسوم الكبير منها بـــ(X) ويدعى الأصغر بـــ (Y) أما في الأنثى فيكون كل من عنصري الزوج الثالث والعشرين مكونا من كروم وسوم (X) وإثناء عملية النضج تقسم الخلايا الجسمية لتكون كل خلية خليتين جديدة تحتوي كل واحدة منها نفس العدد من الكر وموسومات التي كانت موجودة في الخلية الأصلية ويتم ذلك خلال عملية تسمى بالانقسام الغير المباشر .

يوجد في الكر وموسومات مادة تسمى الجينات ويطلق عليها رمز (DNA)

وتعتبر هذه المادة حاملة للصفات الوراثية التي تنتقل من جيل إلى جيل . عند الإخصاب يحدث اتحاد الكر وموسومات التي تأتي من الرجل مع الكر وموسومات التي تأتي من إلام لتكون البيضة المخصبة فعندما يأتي حيمن من الرجل يحمل (X) ويتحد مع بويضة التي تحمل (X) يأتي الجنين وجنسه أنثى (XX) وإذا ما جاء حيمن من الرجل يجمل (Y) واتحد مع بويضة فسيكون الجنين جنسه ذكر (XY) ومن هنا يقال إن الرجل هو المسئول عن جنس الجنين وان لون البشرة ولون العينين والشعر وشكل الأنف والوجه وبعض الإمراض الجنسية وبعض الإمراض التي أساسها وراثي حيث يصاب الرجل أكثر من النساء بسبب إن كميت المرأة (X) هو أطول واكبر حجما وأثقل وزنا من كميت الرجل (Y) وهو يحمل صفاتا أكثر مما يحمل الكمية (X) فلذلك عند الاتحاد تبقى هناك صفات لا توجد ما يقابلها عند كميت (X) عند كميت (Y) ومن هنا تظهر صفات منتحية وتكون عادة مرضية مثل نزف الدم الوراثي والعشر الليلي وعمى الألوان ونقص المناعة وبعض إمراض التخلف العقلي . إن البويضة أثقل من الحين بمقدار (٩٠) إلف مرة مع ذلك فأن البويضة والحين تقريبا متساويين في العوامل الوراثية وان الصفات الوراثية يمكن إن تتباين باحتمالات لا حصر لها وهناك عوامل تؤدي إلى اختلاف الصفات وهو وجود ما يسمى بالعبور (cross over) والتي تقع خلال الانقسام الاختزالي أي في بداية الانقسام الخيطي وانفصال الكر وموسومات عن الأزواج بكامل إجرائها حيث يحصل إن بعض الكر وموسومات لا تنتقل كليا أي لا يحصل الانقسام متكافئ . وعلى أية حال فأن كثير من الانحرافات التكوينية في الجنين التي تؤدي إلى طفرات وراثية لا تدوم أي لا تعيش وإنما يحصل إسقاط وان الأجنة من الإناث أكثر قدرة على التعلم والمقاومة من الذكور وخاصة مقاومة بعض إمراض الطفولة .

- أسباب الطفرات الوراثية :

١- ارتفاع درجات الحرارة أكثر من الحد الطبيعي .

٢- الإشعاعات الحرارية العالية .

٣- طفرات مسيطرة عليها من قبل جينات تسمى جينات الطفرات .

- الصفات التي تتأثر بالوراثة :

جنس الطفل ذكر أو أنثى ولون العينين ولون الشعر وفصيلة الدم وبنية الجسم وبعض الصفات الجسدية الأخرى .

- الصفات التي تتأثر بالبيئة :

البدانة والرشاقة والصحة والمرض والجريمة والسلوك الاجتماعي والتكيف الاجتماعي والتعلم والاتجاهات والميول والرغبات .

- أثر الوراثة على الذكاء :

إن الذكاء من أكثر الموضوعات التي كتب فيها ومن أكثرها جدلاً أي انه لم يتم الاتفاق بين العلماء والمنظرين على حقيقته فأن الذكاء هو حصيلة تفاعل بين العوامل الوراثية والبيئية .

- أثر الوراثة على الشخصية :

فالشخصية هي ذلك التنظيم الديناميكي المتفرد من السمات والثابت نسبياً والتي يكتسبها الفرد نتيجة للتفاعل بين العوامل الوراثية والقوى الاجتماعية والحضارية .

من ذلك نستطيع إن نستدل على إن هناك اختلافاً في التأكيد على أيهما أهم البيئة أم الوراثة مع ذلك فهناك اتفاق عام على إن لكل من الوراثة والبيئة العائلية المبكرة والعوامل الاجتماعية والحضارية دوراً مهما تؤديه في تقرير نمط واتجاه نمو الشخصية .

ثانياً : العوامل البيئية

تعرف البيئة بأنها مجموع الاستثارة التي يتلقاها الفرد من لحظة الإخصاب حتى وفاته .

ويمكن أن تصنف البيئة إلى فئتين أساسيتين هما بيئة ما قبل الولادة (البيئة الجنينية أو المرحلة الجنينية) **وبيئة ما بعد الولادة وتشمل :**

١- بيئة ما قبل الولادة :

أ- تغذية إلام الحامل : تؤكد الدراسات إن نقص الغذاء للأم الحامل سيلحق ذلك بنقص جسمي أو عقلي للطفل لاحقاً فالأطفال الذين تقل أوزانهم عن ٣,٥ باون يصابون بعجز أو ضعف في النمو العقلي أو الحركي والإدراكي والمعرفي .

ب- الحالة الصحية للأم لحامل :_إن تعرض إلام الحامل وإصابتها بالأمراض وخاصة الحصبة الألمانية أو الحمى القرمزية يعرض طفلها في أكثر الأحيان إلى حالات من العمى والصم أو ضعف القدرة على الإدراك وكذلك إن التعب والإرهاق الجسمي الذي تعانيه إلام الحامل يعطي اثأرا سلبيا على نمو الجنين وعلى نموه كما إن تعرض إلام إلى الصدمات الميكانيكية قد يؤدي إلى الإسقاط أو إلى ظهور عيوب أو عاهات جسمية .

ت- الحالة الانفعالية : إن الحالات الانفعالية تؤدي إلى اضطراب عام في إفرازات الجهاز الغددي فتنفذ هذه الإفرازات إلى دم الجنين فتؤثر على وضعه الطبيعي فتزداد حركته زيادة ملحوظة إثناء انفعال أمه وإنهم يكونون اقل وزناً من نظارهم كما دلت الدراسات على إن اتجاهات إلام نحو الحمل والإنجاب أثر واضح على الجنين وعلى سلوكه .

ث- تأثير العقاقير والمخدرات : إن إدمان إلام على تعاطي المخدرات كالكحول والأفيون أو العقاقير الطبية الخاصة بتسكين الأوجاع يسبب تشوهات جسمية وانحرافات في قدراته العقلية .

ج- تتعرض إلام الحامل للإشعاع : إن تعرض إلام الحامل إلى الراديوم وأشعة رونتكن (X Ray) والإشعاعات النووية والإشعاعات الناتجة عن ارتفاع درجات الحرارة الشديدة وتعرضها للرصاص أو أشعة الرصاص تؤدي بالجنين إلى شذوذا جسميا وعقليا واضطرابا في الجهاز العصبي المركزي .

ح- عامل RH أو العامل النسناسي : إذا ما وجدت فروق وراثية بين نماذج الدم عند إلام وجنينها فأنه يؤدي إلى تناقض كيميائي حيوي .
إن الكريات الحمر للطفل يمكن إن تحتوي على مادة تجعل دمه متجمعا أو كتابا وذلك بالاستجابة إلى مصل الدم بينما يكون دم إلام محتاجا إلى هذه المادة في مثل هذه الحالة فأن الطفل ذا العامل النسناسي الايجابي ينتج مادة خاصة تدعى (بمولد المضاد) ، فيدخل في دم إلام من خلال حاجز المشيمة وان المادة السامة (المضادة للجسم) تتحول في دم إلام وتعود مرة أخرى إلى الجهاز الدموي للجنين وإنها تحدث تلفاً كبيراً في الكريات الحمر وتحرمها من توزيع الأوكسجين بصورة اعتيادية وقد تؤدي إلى الإسقاط أو إجهاض الجنين ميتاً أو الموت بعد وقت قصير من الولادة وإذا عاش الطفل فيمكن ان يكون فيه شلل جزئي أو نقص عقلي وذلك نتيجة تلف الدماغ بسبب التجهيز بالأوكسجين غير الصالح خلال الفترة الحرجة عن النمو .

٢- بيئة ما بعد الولادة (البيئة الخارجية) :

البيئة الاجتماعية لتي يعيش فيها الفرد حتى قبل ميلاده وهو جنين في الرحم وبيئته في طفولته وفي المراحل الأخرى التي تلي مرحلة الطفولة تؤثر في نمو الفرد الجسمي والنفسي والاجتماعي والعقلي ويمكن تقسيم هذه البيئة إلى ثلاثة مجالات **أساسية هي :**

أ- بيئة الأسرة :

الأسرة هي المؤسسة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل ودورها هام وحيوي في عمليات النمو وفي تأدية وظائف بيولوجية واجتماعية ونفسية فبيئة الأسرة تشمل علاقات الفرد تفاعله داخل الأسرة مع الوالدين والإخوة والأقارب تفاعلاً يساعده على النمو ودور الأسرة كبيئة اجتماعية في إشباع حاجات الفرد الجسمية والنفسية مما يساعد على نمو الفرد الجسمي والعقلي والاجتماعي فالأسرة هي التي تهيأ للطفل الجو الصالح

ومنذ ولادته وتساعد الأطفال في الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى فكلما ازدادت بصيرة الإباء بخصائص نمو الإفراد الجسمي والعقلي والاجتماعي ساعد هذا في عمليات النمو وإشباع الحاجات كذلك لتقدير الإباء لقدرات أبناءهم تقديرا سليما أهمية كبيرة .

تقوم الأسرة بإشباع حاجات الطفل البيولوجية من غذاء وكساء وإيواء للمحافظة على حياة الفرد وعلى بقائه وحفظ نوعه وسلالته كذلك الحاجات النفسية للطفل التي لا تقل أهمية عن الحاجات البيولوجية مثل الحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الحب والحنان والحاجة إلى الانتماء الاجتماعي إذ تزداد ثقته بنفسه عندما تنتمي إلى جماعة الأسرة تتقبله وتقديره وتحقق له مكانته الاجتماعية وكذلك يجب على الأسرة إن تشبع حاجة الطفل إلى التقدير الاجتماعي فيحس الطفل إن الوالدين وإفراد الأسرة يقدرونه ويتقبلونه ويشعر بأن له مكانة في المنزل وانه مرغوب فيه وان والديه يفعلون ما في وسعها لإسعاده وتقديره وكذلك على الأسرة إن تشبع حاجة الطفل إلى التعبير عن ذاته وتوكيدها تبدو في ميله للتعبير عن نفسه في كلامه وألعابه وأعماله ورسومه كذلك على الأسرة إن تشبع حاجة الطفل إلى النجاح فالشعور بالنجاح يكسب الفرد ثقة بالنفس ويشعر الطفل بالأمن .

ب- تأثير المدرسة :

المدرسة مؤسسة اجتماعية وجدها المجتمع لإشباع حاجات نفسية وتعليمية عجزت عن إن تؤديها بيئة الأسرة بعد تعقد الحياة فأصبحت المدرسة مجتمعا صغيرا يعيش فيه الطلاب ليتعلموا العلم والمعرفة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واحترام القانون والتمسك بالحقوق وأداء الواجبات ووظيفة المدرسة تربية وتعليم الأبناء.

والمجتمع المدرسي حلقة وصل بين المنزل والمجتمع العام لذلك فأن دور المدرسة هو تحقيق النمو العقلي والاجتماعي والنفسي والجسمي واتمما ما أعده البيت ومحاولة إصلاح ما أفسده البيت وإعداد الإفراد للحياة السليمة والنمو السليم . **ولكي يتحقق النمو السليم لا بد أن يكون :**

١. جو المدرسة محققا للطفل ما يحققه جو المزل الصالح من إشباع لعطف الكبار وتقديرهم وما يبث في نفوسهم من الطمأنينة والشعور بالنجاح وإنماء المسؤولية الاجتماعية والولاء الاجتماعي وان تساعدهم على التكيف مع المجتمع .
٢. يجب إن يكون جو المدرسة جوا اجتماعيا صالحا وان لا يتبع أسلوب الاستبداد والإرهاب وتركيز السلطة في يد واحدة .
٣. وعلى المدرسة إن تشغل وجدان طلابها بحياتها الاجتماعية ونشاطها كأن يمنح الطلاب في الجو المدرسي فرصة الحكم الذاتي والتعبير عن النفس بشتى الوسائل الديمقراطية ويجب أن يكون للمدرسة دستور بنص على حقوق الطلاب وواجباتهم – نظام يحقق للطلاب الحرية ويلزمهم القيام بالواجبات .
٤. يجب على المدرسة إن تكون جزء من البيئة تأخذ منها وتعطيها .
٥. يجب إن تتوفر في المدرسة الملاعب والأندية ومراكز الخدمة العامة وقاعات السينما والمحاضرات التي تتيح للتلاميذ تمضية أوقات الفراغ بطريقة مثمرة وتساعدهم في نموهم ثقافيا ورياضيا واجتماعيا .
٦. من الضروري إن تقوم المدرسة بإشباع جميع مطالبي التلاميذ وحاجاتهم النفسية والعلمية والاجتماعية فالمدرسة هي المسئولة عن الإرشاد الاجتماعي والنفسي والتوجيه العلمي وتناول مشكلات السلوك والانحراف والحالات الاقتصادية والصحية فعلى المدرسة تشجيع الموهوبين ورعاية المتخلفين .
٧. يجب إن تكون المناهج الدراسية وتطوره ومسايرة للتغيرات العالمية والاجتماعية وتشبع حاجات التلاميذ المتنوعة .

ج- تأثير المجتمع وثقافته :

يتأثر الفرد بالثقافة العامة للمجتمع الذي يعيش فيه والثقافة هي التراث العام الذي يصل إلينا أجيال سابقة ومتعاقبة وتشمل المعتقدات والتقاليد والعرق والقواعد الأخلاقية والدينية والقوانين والفنون والعلوم والمعارف ولكل مجتمع ثقافة خاصة تميزه عن غيره من المجتمعات يتشكل إفراده وفق هذه الثقافة يتأثرون بها وينهلون منها فيصبح لهم طابع يميزهم عن غيرهم من المجتمعات الأخرى فالثقافة الواحدة توحد بين إفراد المجتمع في الميول والاتجاهات والقيم والعادات وطريقة التفكير وكيفية أداء العمل .

المنزل والمدرسة والمجتمع هي البيئات الثلاثة التي يعيش فيها الفرد هناك صلات وثيقة بين هذه البيئات ويجب إن يكون هناك تدرج عند انتقال الفرد من بيئة إلى أخرى أي من بيئة المنزل إلى بيئة المدرسة ومنها إلى المجتمع .

المبحث الثاني

الخصائص العامة للنمو [قوانين النمو العام]

بحكم عملية النمو خصائص ومبادئ وقوانين عامة أساسية فالمربون والإباء وواضعي المناهج الدراسية والمعلمون في حاجة إلى تعرف هذه القوانين والمبادئ لتمكنهم من مساعدة الأبناء في السبر في الاتجاه الطبيعي للنمو يدل من السير في اتجاه مضاد .

١- النمو عملية مستمرة ومنتظمة

إن النمو سلسلة متصلة ومتتابعة من التغيرات تهدف إلى غرض واحد وهو اكتمال النضج وكل مرحلة تؤثر في المرحلة التي تليها وليس هناك توقف في عملية النمو ولكن هناك نمو سريع وأخر بطئ ونمو كامن وأخر ظاهر وان عملية النمو تستمر بشكل طبيعي ولا تتوقف إلا إذا أعيق بعامل خارجي .

٢- اختلاف معدل سرعة النمو

إن النمو لا يسير في حركته بخطوات متساوية فهناك فترات سريعة تظهر وكأنها قفزة فجائية من النضج وأخرى بطيئة .

معدل النمو يكون سريعا في فترة الطفولة المبكرة وما قبل المدرسة بينما يبطئ في مرحلة الطفولة الوسطى ثم يرتفع المعدل ثانية قبل البلوغ ويسير المعدل ثابتا بضع سنوات تقريبا ثم يبطأ من جديد عندما يشرف المراهق على مستوى النضج .

٣- اختلاف معدلات النمو

إن جوانب النمو المختلفة لا تنمو جميعا بمعدل واحد في وقت واحد فقد يكون النمو سريعا في جانب من الجوانب وفي نفس الوقت يكون بطيئا في جانب آخر فعلى سبيل المثال إن قدرة الطفل الكلامية في نهاية السنة الأولى لا تتجاوز خمس كلمات بعدها يتوقف كسبه خلال الأشهر الثلاثة التالية وقد يفقد بعض الكلمات التي تعلمها النمو عملية متفردة يقال إن الإنسان الفرد يشبه كل الناس بعض الناس فقط ولا يشبه احد من الناس هذا يعني إن البشر متماثلين بخصائص عامة موجودة عند كل فرد بشري مثل أعضاء الجسم والأجهزة الحيوية كما إن هناك بعض الصفات التي يشترك فيها عدد من الناس فقط كالطول المفرط أو القصر الشديد وبعض المواهب والاستعدادات العقلية والإنسان لا يمكن إن تتطابق صفاته في التكوين الكمي والنوعي تمام التطابق مع فرد أخر حتى في التوائم المتماثلة .

٤- يتجه النمو

نحو حركته نحو النضج في مراحل الحياة الأولى طوليا من الأعلى إلى الأسفل ومستعرضا أفقيا من مركز الجسم إلى نهايات الإطراف فالنمو الطولي يبدأ بالرأس ويتحرك نازلاً حتى الساقين فالقدمين فالطفل يسيطر على حركة رأسه قبل اليدين ومن ثم يسيطر على الذراعين وبالنسبة للاتجاه العرضي فأن النمو يكون في مركز الجذع قبل نهاياته ولذا فأنه يتحكم بحركة جذعه قبل ان يسيطر على ذراعيه ويسيطر على حركة عضلات الذراعين قبل السيطرة على الكف والأصابع قبل ان يتحكم برؤوس الأنامل .

٥- النمو تغيير في إلك والكيف

يزداد حجم جسم الطفل ووزنه وطوله عامة وينمو القلب والرئتان والمعدة نموا يقابل احتياجات الجسم المتزايدة أما التغير في الكيف فيبدو واضحا في وظائف أعضاء الجسم فنجد إن تحكم الطفل في إطرافه وعضلاته يتم تدريجيا .

٦- النمو عملية مترابطة الجوانب

بالرغم من تعدد جوانب النمو واختلافها فأنها تترابط ترابطاً وثيقاً وتتعادل وتكون وحدة متكاملة هو الفرد وان هذا الترابط يؤدي إلى تبادل انعكاسات وتأثير أحداهما على الأخر فالنمو العقلي له علاقة بالنمو الجسمي وملا منهما يرتبط ارتباطاً ايجابياً بالنمو الانفعالي .

المبحث الثالث

جـــوانب النمـــو

١- النمو الجسمي والحركي :

النمو الجسمي هو التغيرات التي تطرأ على الفرد كميا وتكوينا وتهدف إلى تكوين الفرد تكوينا سليما .

- مراحل النمو ما قبل الولادة

يمر النمو الجسمي قبل الولادة بثلاثة مراحل أساسية هي :

١- المرحلة الأولى – البيضة المخصبة الجرثومية (الزاي كوت)
٢- المرحلة الثانية الامبريونية .
٣- المرحلة الثالثة الفيتوسية .

١- المرحلة الأولى – البيضة المخصبة الجرثومية (الزاي كوت) .

تتكون البويضة بعد إخصابها وتصبح على شكل كتلة لحمية غير متمايزة وغير متخصصة ، وخلال هذه الفترة تدخل الزوائد المتسلقة للبويضة عند وصولها في الأوعية الدموية الموجودة في جدار الرحم ومدة هذه المرحلة أسبوعين وفي هذه المرحلة تنشطر البويضة عدة انشطار .

٢- المرحلة الثانية الامبريونية:

تبدأ من بداية الأسبوع الثالث وحتى نهاية الأسبوع الثامن ومدتها ستة أسابيع وفي هذه المرحلة يبدأ التشكيل والتخلق ويزداد الجنين وزنا وحجما وتكون الخلايا حساسة للتأثيرات السلبية بالمحيط الداخلي حيث تؤثر عليها عوامل كثيرة مثل إمراض الدم وسوء التغذية والمشروبات الكحولية والمسكرات والانفعالات وفي نهاية المرحلة يبدأ الجنين على شكل قطعة بشرية فعالة وفي بداية هذه المرحلة تتكون ثلاث طبقات هي الطبقة الخارجية والطبقة الوسطى والطبقة الداخل

فتتكون من هذه الطبقات أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة .

أ- تتكون من الطبقة الخارجية الأسنان والأظافر والشعر والطبقة الخارجية للجلد والخلايا الحسية والجهاز العصبي والغدد الجلدية .

ب- ويتكون من الطبقة الوسطى العضلات والهيكل العظمي (الجهاز الهيكلي) والأنسجة الرابطة وجهاز الدوران والطبقة الداخلية للجلد .
ت- ويتكون من الطبقة الداخلية الجهاز الهضمي والقصبة الهوائية وقناة اوستاكي والأجهزة الدقيقة كالرئة والبنكرياس والكبد .

وتتكون ثلاث تراكيب أخرى مساعدة هي الكيس الاميوني والمشيمة والحبل السري .

- الكيس الاميوني : هو الكيس الذي يحتوي الجنين على سائل يشبه الماء يسبح فيه الجنين ووظيفته تلطيف درجات الحرارة وامتصاص الصدمات أو الضـربات الخارجية.
- المشيمة : إن الزوائد المتسلقة التي تثبت الجنين في جدار الرحم تزداد حجما لتصبح صفيحة لحمية ذات فائدة مهمة للجنين حيث تقوم بنقل الغذاء إلى الجنين ونقل الفضلات في بداية الحمل وعند زيادة الغذاء الذي يأتي من إلام ولا يحتاجه الجنين يخزن في المشيمة .
- الحبل السري : هو الحبل الذي يربط المشيمة في بطن إلام وطوله أطول قليلا من طول الجنين ويحتوي على أوعية دموية يصل الدم من والى المشيمة والجنين وليس هناك علاقة مباشرة بين دم إلام ودم الجنين وذلك لوجود غشاء نفاذ . فلذلك لا تنتقل الإمراض والبكتريا التي تصيب إلام إلى الجنين إلا الإمراض الجنسية والسفلس والايدز .

٣- المرحلة الثالثة المرحلة الفيتوسية:

وتبدأ من الأسبوع الثامن وحتى نهاية المرحلة الجنينية أي حتى الولادة وفيها يتحول الجنين إلى جنين أنساني الشكل والتفاصيل ويبدأ هيكله الغضروفي في التحول إلى هيكل عظمي بالتدريج وفي خلال هذه المرحلة يتم تشكيل كل التفاصيل والأجهزة والأنسجة وان الشهور المتبقية تخصص لنمو وتهذيب والتشغيل وزيادة حجم وفاعلية وما تم تشكيله خلال الشهور الثلاثة الأولى من بداية الحمل حتى بصمات الأصابع فأنها تتكون وتبدأ العضلات في النمو وتتدرب على الحركة والنشاط الذي كثيراً ما تحس به

إلام على هيئة رفس.(وان فترة الحمل تصل إلى أربعون أسبوع تقريباً)

▪النمو الجسمي

يتضمن نموا في الطول والوزن والحجم إذ يختلف النمو عند الأولاد وفقا للعوامل الوراثية ولعوامل الجنس فالذكور عند الميلاد يكونون في الغالب أطول من الإناث قليلاً والذكورة عادة أكبر وزناً من الإناث .

فيكون نمو الرأس بطيئاً وحجم رأس الطفل قريباً إلى حجم الراشد ويكون نمو الإطراف سريعاً ونمو الجذع بدرجة متوسطة ويفقد الطفل الشحم المتكون في مرحلة الرضاعة ويصل طول الوليد عند ميلاده في المتوسط حوالي ٥٠سم وفي بداية السنة الثالثة حوالي ٨٧سم وفي نهايتها حوالي ٩٠سم وفي نهاية السنة الخامسة يكون طوله ١٠٨سم أما الوزن فأنه يزداد بمعدل ٢كغم لكل سنة تقريباً ويتكون عند الذكور نسيج عضلي أكثر من الإناث في حين يتكون في أجسام الإناث الشحم وخلال هذه المرحلة تنمو العضلات الكبيرة بسرعة أكبر من نمو العضلات الصغيرة ولذا نرى الأطفال يمكنهم القفز والجري والمشي في حين يفشلون في الحركات التي تتطلب دقة ومهارة وتآزر مثل الكتابة أو الرسم وفي هذه المرحلة تنمو أجهزة الجسم لمختلفة وتؤدي وظائفها في هذه المرحلة فالجهاز العصبي ينمو في اضطهاد فنجد انه في نهاية المرحلة يصل وزن المخ إلى حوالي (٩٠%) من وزنه عند الراشدين ويزداد ضغط الدم وتباطأ نبضات القلب عن ذي قبل ويصبح التنفس أكثر عمقاً وابطأ من المرحلة السابقة وفي الجهاز الهضمي نجد إن المعدة يزداد حجمها تزداد سعتها وتصبح قادرة على استقبال وهضم الأطعمة الصلبة بعد أن كانت الأعلى هضم السوائل في مرحلة الرضاعة أما عملية الإخراج فتكون منضبطة تماما أما النوم فتزداد ساعات النوم بين ١١-١٢ ساعة يومياً ويتأثر النمو الفسيولوجي بعدة عوامل سيتم الحديث عنها لاحقاً

■التباين في النمو الجسمي بين الأطفال

١- تأثير الأسرة من الناحية الوراثية والبيئية .
٢- التغذية فالتغذية الجيدة تؤدي إلى زيادة في الطول والوزن .
٣- الإضرابات الانفعالية إن زيادة الأدرينالين يعطل إنتاج هرمون النمو .
٤- جنس الطفل البنون أكثر طولا ووزنا من البنات .
٥- الذكاء الأذكياء أطول وأكثر وزناً .
٦- الحالة الاجتماعية والاقتصادية .

■النمو الحركي

هو قدرة الطفل تدريجيا على السيطرة على عضلاته الكبيرة ثم الصغيرة كلما تقدم بالعمر وهذا يساعده على الجلوس والحبو والزحف والمسك بالأشياء .

تزداد تدريجياً قدرة الطفل على التحكم في عضلات وضبطها فتساعده على المشي بثبات والجري بثقة والسير بإتقان والسيطرة على عضلاته الدقيقة ويزداد تآزر حركته فيستطيع أن يقفز ويحفظ التوازن ويركب الدراجة ذات الثلاث عجلات ثم الدراجة ذات العجلتين ويصعد وينزل السلالم والإمساك بالقلم إلى استخدام عضلاته الدقيقة إذ يأتي بالتدريب عليه في مرحلة متأخرة نوعا ما .

■طرق وأساليب تعلم المهارات الحركية :

١- المحاولة والخطأ إذ أن الكائن الحي يقوم بحملة من الحركات فالحركات الخاطئة تزول والحركات الصحيحة تبقى ثابتة .
٢- التقليد فالأطفال يقومون بتقليد من يقومون بتعليمهم وتدريبهم لذلك نرى الأطفال يقلدون حركات المعلمة في الروضة والمدرسة الابتدائية وغيرها .
٣- التوجيه يجب توجيه الأطفال توجيها صحيحا قائماً على معالجة الأخطاء التي قد يقع بها الأطفال وتصحيح هذه الأخطاء .

▪العوامل التي تؤثر في النمو الحركي

١- الصحة العامة والنمو الجسمي السليم .
٢- القدرات العقلية فالموهوبون والمتفوقون أكثر نشاطاً وحركة من المتخلفين عقلياً.
٣- الذكور يتفوقون في المهارات الحركية واليدوية على الإناث .
٤- اضطرابات الشخصية تعوق النمو الحركي فالمنطوي والخجول لا يقبل على النشاط والحركة إقبال الطفل السليم السوي .
٥- البيئة وعوامل تشجيع النشاط والحركة تؤدي دوراً هاماً في تنمية النشاط الحركي.

▪ أهمية وفوائد النمو الحركي :

١- **الصحة الجيدة** : أن النمو الحركي الطبيعي يساعد الطفل على أن يكون قادراً على القيام بالألعاب والنشاطات الرياضية .
٢- **التفريغ الانفعالي** : انه يساعده على التخلص من الطاقة الزائدة فيتحرر من التوتر والقلق والإحباط ويحصل على الراحة الجسمية النفسية .
٣- **الاستقلالية** : أن سيطرة الطفل على عضلاته الكبيرة والصغيرة ليساعده على القيام بالنشاطات والفعاليات مما يزيد من ثقة الطفل بنفسه .
٤- **الاستمتاع** : إن المهارات الحركية تجعل الطفل قادراً على القيام بالفعاليات والأنشطة الحركية التي تمنحه المتعة والراحة .
٥- **النمو الاجتماعي** : إن سيطرة الطفل على عضلاته وقدرته على القيام بالمهارات الحركية يساعده على الاتصال بالآخرين ومشاركتهم ألعابهم ونشاطاتهم الأمر الذي يؤدي إلى النمو الاجتماعي .
٦- تصور الذات إن النمو الحركي السليم يجعل الطفل يتصور نفسه وذاته ويتصور نظرة الآخرين له وهذا ما يعزز مفهوم الذات لديه .

▪مبادئ النمو الحركي :

١. إن النمو الحركي يعتمد على النضج والتعلم والنمو الجسمي .

٢. يتبع النمو الحركي قوانين النمو من حيث الاتجاه .
٣. يوجد نوعان من المهارات الحركية هي المهارات الحركية العامة وهي التي تظهر أولاً والمهارات الحركية الدقيقة التي تنمو بمعدل أبطأ من الأولى .
٤. تتضمن مهارات اليدين الشائعة في الطفولة تناول الطعام وارتداء الملابس والعناية بالنفس والكتابة والاستنساخ ورمي الكرة واستقبالها وبناء المكعبات أما مهارة الساقين فتتضمن الركض والقفز والتسلق والسباحة وركوب الدراجة .

▪ العمر النموذجي لتعلم المهارات الحركية :

أن مرحلة الطفولة هي العمر النموذجي لتعلم المهارات الحركية لأن جسم الطفل أكثر مرونة من جسم الكبير .

▪ النمو العقلي

إن دراسة النمو العقلي المعرفي تتناول تطور العمليات العقلية من بدء الإدراك الحسي إلى الذكاء فتشمل بذلك الإدراك الحسي والتذكر والتفكير والتخيل والذكاء والإدراك الحسي مرحلة أرقى من الإحساس في سلم التنظيم العقلي المعرفي لأن الإحساس مجرد رؤية الصورة أو سماع أو شم رائحة في حين إن الإدراك الحسـي هو تأويل الإحساسات أو اظفاء معاني على الصور الحسية البصرية السمعية الشمية والطفل في هذه المرحلة المبكرة يعتمد كثيراً على الإدراك الحسي لفهم مظاهر الحياة التي تحيط به فالإدراك الحسي هو وسيلته الهامة للمعرفة والإدراك وذلك عن طريق اتصاله بالوالدين والإخوة و الأقارب والعالم المحيط به فتتكون لديه المدركات الحسية المتنوعة التي تدعم دائرة معارفه .

■مراحل النمو العقلي عند بياجيه:
أولاً : المرحلة الحسية – الحركية : تبدأ هذه المرحلة من الميلاد وتستمر حتى السنة الثانية وهي سابقة لاستخدام اللغة فأنها تتضمن حدا أدنى من النشاط الرمزي وفيها يتعلم الطفل عن طريق الحركة .
ثانياً : مرحلة التفكير الحدسي : تمتد هذه المرحلة من السنة الثانية حتى السابعة يتعلم الطفل في هذه المرحلة أسماء الأشياء والمواقف وتنمو لغته لتساعده على التعامل مع البيئة ويكون تفكيره حدسياً وتقوم استنتاجاته مبنية على ما يشعر به وعلى ما يرغب فيه ويتمناه وان الأطفال في هذه المرحلة يقومون بعمليات التصنيف وإدراك العلاقات واستخدام مفاهيم الإعداد كالجمع والطرح والضرب والقسمة .
ثالثاً : المرحلة الحسية (التفكير الحسي) : إن هذه المرحلة تغطي سنوات الدراسة الابتدائية أي أنها تمتد عن (٧-١١سنة) وإنها مرحلة يتم فيها تطبيق القواعد المنطقية على الأشياء المحسوسة وفيها ينتقل الطفل من التركيز حول الذات إلى الاندماج الاجتماعي .
رابعاً : المرحلة الإجرائية الشكلية (مرحلة التفكير المجرد) : تمتد هذه المرحلة من سن الثانية عشر إلى الشباب ويتمكن الطفل فيها من القيام بعمليات التفكير المجرد وتنمو المفاهيم عنده كمفهوم المواطنة والتضحية والمروءة والشعور بالمسؤولية.

ويرى بياجيه إن جميع الأطفال يتشابهون في مراحل نمو المفاهيم بعضهم يمر من مرحلة إلى أخرى بصورة أسرع من البعض الآخر .

■مصادر المعرفة :

١. **الاستكشاف الحسي** : يقوم الطفل بالتعرف على الأشياء الموجودة في بيئته باستخدام حواسه .
٢. **النمو الحركي** : عندما ينمو التناسق الحركي لدى الطفل ابتداء من النصف الثاني للسنة الأولى فأنه يبدأ باكتشاف خصائص جديدة للأشياء مثل النعومة والليونة والدفء .

٣. **وسائل الاتصال** : إن وسائل الاتصال من مجالات الأطفال والسينما والتلفزيون والمذياع تساهم في تكوين المفاهيم العلمية لدى الأطفال .
٤. **القراءة** : بعد إن يتعلم الطفل القراءة يحصل على مخزون كبير من المعرفة وخاصة عندما تدعم بالمناقشة مع الكبار .

▪ العوامل المؤثرة في النمو العقلي :

١. **سلامة أعضاء الحس** : إن أعضاء الحس هي القنوات التي تمد من خلالها الخبرات في طريقها إلى الدماغ لذلك فأن سلامتها وكفاءتها تؤثر على نمو المفاهيم
٢. **الذكاء** : يلعب الذكاء دوراً مهما في النمو العقلي فالطفل الذكي يدرك جوانب الموقف بشكل أفضل من الإدراك الأقل ذكاء .
٣. **فرص التعلم** : إن التعلم يسهم في النمو العقلي فلذلك ينبغي توفير فرص التعلم للطفل كي ينمو عقلياً .
٤. **نوع الخبرة** : يحصل الطفل على كثير من المفاهيم بواسطة الخبرات غير المباشرة كالكتب أو الأفلام السينمائية وغيرها .
٥. **الجنس** : تزداد الفروق بين الجنسين إلى تقدم الأطفال بالعمر بسبب تدريبهم على القيام بالأدوار المناسبة لجنسهم .

▪ النمو اللغوي :

اللغة مظهر من مظاهر النمو العقلي وأداة هامة من أدوات التفكير وتعد الطفولة المبكرة فترة حرجة في النمو اللغوي فهي الفترة التي يوضع فيها الأساس للنمو اللغوي اللاحق وإذا لم تتوفر الفرصة للطفل في هذه الفترة فإن ذلك يترك أثراً سيئاً في قدرات الطفل اللغوية فيما بعد فالطفل يتعلم وزيد من حصيلته اللغوية ويحاول إن يفهم معنى الكلام الذي يسمعه من الآخرين المحيطين به وان عملية الفهم تأتي قبل التعبير اللغوي الصحيح ويحاول الطفل إن ينسج من المفردات والمعاني فيربط بعضها ببعض في جمل مفيدة ذات معنى .

■الكلام واللغة والفرق بينهما :

إن اللغة تشمل كل وسائل الاتصال وهي تتضمن إشكالا من الاتصال تختلف فيما بينها اختلافاً كبيراً كالكتابة والكلام ولغة الإشارات والتعبيرات الوجهية والفن .

أما الكلام فهو شكل من أشكال اللغة تستخدم فيه الأصوات والكلمات المنطوقة لنقل المعنى ونمو الكلام هو عملية تحول الأصوات المبهمة وغير المفهومة إلى أصوات واضحة متميزة ومفهومة .

■مراحل اكتساب اللغة :

١. **صيحة الميلاد** : إن هذه الصيحة لا تعبر عن معنى بيولوجي وهي لا تصدر نتيجة ألم أو انفعال معين بل هي نتيجة اندفاع الهواء السريع إلى الرئتين مع عملية الشهيق لأول مرة في حياة الوليد .
٢. **مرحلة الأصوات الانفعالية** : يصدر الطفل أصواتاً تدل على الشعور بالارتياح وأصواتاً أخرى تدل على الألم والضيق وبهذا يصبح صراخ الطفل وسيلة للتعبير عن أحاسيسه المختلفة من ضيق أو راحة .
٣. **مرحلة المناغاة** : خلال الشهر الثالث يصدر الطفل أصواتاً عشوائية غير مترابطة يناغي بها نفسه .
٤. **مرحلة الحروف التلقائية** : يبدأ الطفل بالنطق تلقائيً بحروف الحلق المرنة مثل (أ . و ع ، غ) وحروف الشفاه السائبة مثل (ب ، م) وفي النصف الثاني من العام الأول يمكنه أن يجمع بين حروف الشفاه السائبة فينطق كلمة (بابا –ماما) ثم يبدأ في نطق الحروف السنية مثل (د ، ث) ثم الحروف الأنفية (ن ، م) .

١) **مرحلة تقليد الكبار** : في هذه المرحلة يبدأ الطفل بتقليد الكبار في الأصوات التي يسمعها ولذا نجد الطفل يستمع ويصغي لكل ما يقال حتى يمكنه التدريب على النطق وذلك في الشهر الثامن والعاشر .

٢) **مرحلة المعاني** : عندما يتعلم الطفل النطق تأتي مرحلة المعاني وبداية إطفاء المعاني على الألفاظ وهذا يتحقق عن طريق التقليد والتعلم وهكذا تتكون الكلمات واللغة عند الطفل .

- أهمية اللغة :

١- أنها تمكن الإنسان من نقل المعلومات من جيل إلى أخر .
٢- تعد اللغة وسيلة الاتصال والتفاهم بين البشر بعضهم لبعض .
٣- أنها وسيلة لنقل المشاعر والأحاسيس من شخص إلى أخر .

- العوامل المؤثرة في النمو اللغوي :

١- **الجنس** : البنات أسرع من الذكور في النمو اللغوي وأفضل نطقاً من الذكور.
٢- **الذكاء** : الأذكياء يتميزون بالنحو اللغوي عن متوسطي الذكاء .
٣- البيئة المحيطة وبالخبرات الاجتماعية المتعددة فكثرة الاختلاط بالراشدين وتوجيههم المستمر يساعد على النمو اللغوي .
٤- الظروف الصحية والجسمية من مرض وعاهات فسلامة جهاز الكلام أو اضطرابه وكفاءة الحواس لاسيما السمع يؤثر في النمو اللغوي للطفل .
٥- المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة .
٦- الاضطرابات الانفعالية التي تحيط بالطفل فإشباع الحب والحنان والأمن والانتماء يساعد على النمو اللغوي .
٧- عوامل أخرى مثل وسائل الإعلام وقصص وتلفزيون وإذاعة .

- دور الأسرة والمدرسة في النمو اللغوي :

١- تشجيع الأطفال على التحدث في حضور الكبار لتشخيص عادات النطق غير السليم التي تتكون بسرعة لدى الصغار .
٢- انقد أخطاء الكلام بطريقة ماهرة بناءة وتجنب التقليل من شأن الطفل أو ثقته بنفسه أو إثارة استياءه .
٣- هيأ نموذجا جيدا في النطق والكلام للطفل لكي يقلده .
٤- شجع الطفل على تنمية الميل نحو اللغة وذلك بتوضيح معنى الكلمات الجديدة والغامضة له .
٥- شجع الطفل على التحدث عندما يكون نع اقرأنه .
٦- لا تثبط عزيمة الطفل عندما يسأل أو يشترك في الحديث .

▪النمو الانفعالي :

تشمل الانفعالات جميع الحالات الوجدانية رقيقها وغليظها مثل الخوف والغضب والفرح والحزن والمشاعر السارة الهادئة والمشاعر المعبرة غير المساغة وهذه **الانفعالات أو الحالات الوجدانية تتسم بسمات ثلاث :**

١- هو حالة قوية تكون مصحوبة باضطرابات فسيولوجية حشوية بارزة تعشي أجهزة التنفس والدورة الدموية والهضم والجهاز العضلي والجهاز ألغدي اله ورموش .
٢- هو حالة تصيب الفرد بصورة مفاجئة أي لا تتيح له الفرصة على التكيف .
٣- كما تتخذ صورة أزمة عابرة طارئة فلا تبقى وقتا طويلاً .

▪كيف تنمو الانفعالات :

إن النمو بوجه عام جسميا كان أم عقلياً أم انفعالياً هو سلسلة من التغيرات التقدمية المستمرة ويتوقف النمو على كل من وراثة الفرد وبيئته أي على عمليتي النضج الطبيعي والتعلم .

▪دور النضج في النمو الانفعالي :

إن انفعالات الرضيع غير متمايزة (يتميز بعضها عن بعض كما هي الحال عند كبار الأطفال والراشدين فالرضيع إن أثرناه بأشياء مما تثير الانفعال عند الكبار لم يبدو عليه إلا انفعال واحد غير متمايز تستطيع إن تسميه الاهتياج العام – وحوالي الشهر الثالث من العمر يمكن ملاحظة نوعين من هذا الاهتياج هما الابتهاج والضيق وخلال الأشهر الثلاثة التي تليها يتمايز الضيق إلى خوف وغضب ونفور وفي تمام السنة الأولى تقريباً يتمايز الابتهاج إلى انفعال المرح والعطف ثم انفعال الفرح بعد ذلك ثم يستمر تمايز الانفعالات كلما تقدم الطفل في العمر وزادت خبراته. أما انفعال الغيرة فيظهر بين الشهر الثاني عشر والثامن عشر وان هذا النمو والتمايز في الانفعالات يرجع إلى النضج الطبيعي أكثر مما يرجع إلى التعلم

كذلك يتضح أثر النضج في النمو الانفعالي من إن صغار الأطفال يأخذون جميعاً في الصباح والبكاء والابتسام والضحك في نفس السن تقريباً من دون إن تكون لديهم فرص لملاحظة هذه التغييرات الانفعالية عند الآخرين ومحاكاتها وما يؤيد هذا إن الأطفال الذين يولدون صما عميا في وقت واحد تظهر عليهم تعبيرات انفعالية كتلك التي تظهر لدى من يولدون سليمي الحواس فهم يضحكون ويغضبون ويبتهجون من غير إن يروا ذلك .

▪دور التعلم في النمو الانفعالي :

١- يتضح أثر التعلم والعوامل الاجتماعية في اكتساب الطفل مثيرات جديدة لانفعالاته وطرق جديدة للتعبير عنها .
٢- إن الطفل يتعلم بتقدم العمر وتحت ضغط المجتمع إن يضبط انفعالاته ويتعلم إن يخفف وان يعدل من تعبيراته الانفعالية خاصة في حالات الخوف والغضب والفرح والألم ويتعلم إخفاء انفعالاته عن الغير ، أو تزييفها .
٣- كذلك يبدو أثر التعلم في التعبيرات الوجهية للانفعالات فهناك تعبيرات فطرية تتحور بفعل الإرادة وتأثير التربية والبيئة التي يعيش فيها الطفل ويتضح هذا بوجه خاص في الانفعالات التي تؤدي دوراً في الصلات الاجتماعية ومما يدل على أثر التعلم والمحاكاة في هذا التكيف الاجتماعي للتعبيرات الانفعالية الفطرية واختلاف التعبيرات الانفعالية من شعب لآخر وبين الرجال والنساء وجمود الوجه النسبي لدى مكفوفي البصر الذين لا يقدرون على محاكاة تغييرات الوجه .

▪العوامل المؤثرة في النمو الانفعالي :

١- **العوامل البيئية** : إن كل ما يحيط بالطفل من ظروف بيئية واجتماعية تؤثر النمو الانفعالي وفي أسلوب التعبير عن الانفعالات .
٢- **الخبرات السابقة** : إن كل ما يتعلمه الطفل وما تعلمه في السابق له تأثير على النمو الانفعالي وأسلوب التعبير عن الانفعالات .

٣- **النضج والتعلم** : عاملان متداخلان النضج والتعلم من العوامل التي تؤدي دوراً كبيراً في النمو الانفعالي وأسلوب التعبير عن الانفعالات .

٤- **المحاولة والخطأ :** إن الطفل يتعلم عن طريق المحاولة والخطأ أسلوب التعبير عن انفعالاته فإذا ما حصل على استحسان ورضا المجتمع كرر تلك التعبيرات وإذا ما حصل على استهجان المجتمع وعدم رضاه عنه غير ذلك الأسلوب في التعبير عن انفعالاته .

٥- **التقليد** : يقوم الطفل بتقليد والديه والكبار والآخرين المحيطين به ولذلك يجب على الإباء والأمهات إن يكونوا متزنين في التعبير عن انفعالاتهم إمام الأطفال .

■ الاقتران والاشتراط :

لقد اثبت إن أسلوب التعبير عن الانفعال وتعلمه يتم بواسطة الاقتران أو الاشتراط بعض مظاهر الانفعال (الخوف – الخجل – الغضب – الغيرة)

■ النمو الاجتماعي :

يني النمو الاجتماعي تحويل الطفل من مكان بيولوجي يعتمد على أمه إلى كائن اجتماعي يتفاعل مع العديد مع إفراد المجتمع وفقا لمعايير المجتمع وتوقعاته وتتطلب عملية تحويل الطفل إلى كائن اجتماعي إن يتعرف على معايير المجتمع وعاداته وتقاليده ودينه ليكيف سلوكه وفقها وان يقوم بممارسة السلوك الذي حددته الجماعة والذي يتوقعه أعضائها منه وان تنمو لديه الاتجاهات الايجابية نحو الناس والنشاطات الاجتماعية وعليه والشخص الاجتماعي هو الذي يسلك بأسلوب مقبول اجتماعيا ويحمل اتجاهات ايجابية نحو الناس والنشاطات الاجتماعية ويقوم بالدور الذي حدده له المجتمع .

■ الخبرات الاجتماعية المبكرة وأهميتها :

إن الخبرات الاجتماعية المبكرة تقدر إلى حد بعيد ما سيكون عليه الطفل في المستقبل فالخبرات السارة تشجع الطفل على إن يبعث على المزيد منها وان يصبح شخصا اجتماعيا أما الخبرات الاجتماعية غير السارة فأنها من المحتمل إن تقود إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو الناس

بشكل عام وان الخبرات الاجتماعية غير السارة تؤثر بصورة سلبية على النمو الاجتماعي خاصة إذا حدثت خلال السنوات الأولى من الحياة لأنها الفترة الحرجة لتكوين الاتجاهات الاجتماعية الأساسية نحو الناس والحياة الاجتماعية من ذلك نستطيع إن نقول إن أسس السلوك الاجتماعي وغير الاجتماعي توضح خلال سنوات الطفولة الأولى وان سنوات الطفولة الأولى هي الفترة الحرجة التي يمكن إن تنمو فيها أنواع معينة من السلوك فأن لم تتوفر الفرصة لنمو تلك الأنواع من السلوك في الوقت المحدد لها فأنه يصعب في المستقبل تكوينها بالشكل الطبيعي حتى إذا توفرت الفرصة لذلك .

■تطور النمو الاجتماعي :

يتبع النمو الاجتماعي تسلسلاً منتظماً يتشابه فيه جميع الأطفال الذين يعيشون ضمن مجتمع واحد :

أولاً : بداية السلوك الاجتماعي من الولادة إلى نهاية السنة الثانية :

يولد الطفل وهو كائن اجتماعي لا يمتلك سلوكاً اجتماعياً ليستجيب لمختلف المنبهات في بيئته ولا يكاد إن يميز بين الأصوات البشرية والأصوات الأخرى ؛ وفي بداية الشهر الثالث يبدأ السلوك الاجتماعي ففي هذه الفترة تكون عضلات عينية بوضعية تمكنه من النظر إلى الناس والأشياء ومتابعة حركاتهم كما إن سمعه يكون قد نمى إلى درجة تمكنه من التميز بين الأصوات المختلفة فيبدأ الطفل بالاستجابة للآخرين عندما يدير رأسه لسماعه صوت ويبتسم له ويبعد عبر السرور بارفس والابتسام والتلويح بذراعيه عند حضور الآخرين ويبكي إذا ترك وحيداً ويمكنه أن يتعرف على أمه ومن يحيط به ويظهر خوفه من الغرباء في استجابات خجولة كإدارة الرأس والبكاء ومنذ الشهر الرابع تظهر لديه الرغبة في أن يحمله الآخرون ويركز انتباهه على الوجوه ويبتسم لمن يتحدث إليه ويظهر السرور لدى العناية به ويضع عند اللعب معه كما يتلمس وجه من يحمله ويسحب نظاراته أو شعره أو انفه وفي الشهر الثامن أو التاسع يحاول الطفل إن يقلد نطق بعض الكلمات والقيام ببعض الإشارات البسيطة وفي الشهر الثاني

عشر يمتع عن القيام بعمل عندما ينادي عليه (لا-لا) ويظهر خوفه من الغرباء وفي الشهر الخامس عشر يزداد ولع الطفل بالكبار وفي عمر سنتين يستطيع القيام ببعض الإعمال البسيطة التي يطلبها منه الكبار وهكذا يتحول إلى عضو فعال في النشاطات الأسرية أما بالنسبة لاستجابة الطفل للأطفال الآخرين يبدأ بالانتباه إليهم بين الشهر الرابع والخامس عندما يبتسم لهم أو يظهر الاهتمام في بكاءهم وبين الشهر التاسع والثالث عشر يقوم الطفل باستكشاف الأطفال الآخرين بجر شعرهم أو ملابسهم وتقليد سلوكهم وينتقل اهتمامه من مواد اللعب إلى الطفل الذي يلعب معه ويقل التخاصم على اللعب ويزداد السلوك التعاوني وتتكون لدى الطفل نتيجة لاحتكاكه مع الكبار والأطفال استجابات اجتماعية معينة كالتقليد والخجل والاتكالية وتقبل سلطة الكبار والتنافس والتعاون .

ثانياً : النمو الاجتماعي للطفولة المبكرة من السنة الثانية إلى السادسة : يتعلم الطفل منذ نهاية السنة الثانية إلى السنة السادسة كيف يقيم علاقات اجتماعية والتوافق مع الناس خارج البيت خاصة مع الأطفال ممن هم بمثل عمره ويحدد حجم اتصال الطفل بالأطفال الآخرين في هذه الفترة مدى نموه الاجتماعي في المستقبل لذلك فأن الأطفال اللذين يلتحقون برياض الأطفال يحققون توافقاً اجتماعياً أفضل ممن لا تتوفر لهم مثل تلك الفرصة ويعود السبب في ذلك إلى توفر فرص الاحتكاك الاجتماعي بالأطفال الآخرين يقل الوقت الذي يقضيه الطفل مع الكبار كلما تقدم في العمر ويزداد في نفس الوقت اتصاله بأقرانه ويجد المتعة والرغبة في الاستقلالية عن الكبار . في السنة الثانية يزداد التفاعل الاجتماعي بين الأطفال ويزداد تقليد وملاحظة بعضهم لبعض . وفي السنة الثالثة أو الرابعة يبدأ اللعب الجماعي ومن التحدث وتقديم الاقتراحات ويقل عدوانهم نحو بعضهم البعض كلما تقدموا في العمر.

■النمو الاجتماعي في الطفولة المتأخرة من السنة السادسة إلى الثالثة عشر:

تبدأ هذه المرحلة بدخول الطفل المدرسة الابتدائية واحتكاكه بالأطفال الآخرين فبهذا يفقد الاهتمام بالفعاليات الأسرية كما يفقد اللعب الفردي جاذبيته ليفسح المجال أما اللعب الجماعي وان دائرة أصدقاء الطفل تنمو وتتوسع وفي هذه المرحلة ينمو الضمير الاجتماعي بصورة سريعة حيث يصبح الطفل عفوا في تلك الجماعة التي تحل تدريجيا محل الأسرة في التأثير على سلوكه واتجاهاته وهنا تنمو لدى الطفل الاهتمام الزائد بالقبول والرفض الاجتماعي والحساسية الزائدة بالاستحسان الاجتماعي وتنمو لديه المسؤولية التي تحمل نصيب من العبء في المهمات ويحتاج الطفل الصغير إلى مساعدة الآخرين والاعتماد عليهم .

■مراحل التطور النفسي الاجتماعي لدى اريكسون :

١- **الثقة في مقابل عدم الثقة** : وهي الأزمة التي يواجهها الطفل في عامه الأول فأن كانت علاقته دافئة وحميمة ومنسقة مع إلام فأن ثقته بنفسه وبالآخرين وبالعالم تتشكر وتلازمه طوال عمره والعكس أيضا صحيح إذا كانت علاقته جافة وقائمة على الرفض والتهديد .

٢- **اليقين في مقابل الشك** : وتمتد خلال العامين الثاني والثالث ويتكون الإحساس بالثقة واليقين إذا كانت الأسرة تشجع على النمو الحركي والاستكشاف أما إذا كانت الأسرة تتدخل في إطعام الطفل واشرباه فأن الطفل ينمو والشك في إمكانياته وقدراته اضعف بكثير من العادي .

٣- **المبادأة في مقابل الذنب** : وهي تمتد خلال العامين الرابع والخامس ويتميز بالتمكن من السيطرة على الجسم وتوجيهه فإذا أشأنا للطفل يتجاوز هذه المرحلة بدرجة كبيرة من المبادأة فأن من المهم تشجيعه على أداء تلك النشاطات وغيرها أما إذا أعيق نمو الطفل نتيجة الشعور بالذنب فأنه يصبح مترددا معتمدا على الكبار .

٤- **الدأب مقابل النقص** : وهي المرحلة الممتدة من (٦-١١) سنة وتتميز في النمو الاجتماعي بسبب الذهاب إلى المدرسة والارتقاء الفكري وتعلم قواعد التعلم واللعب الذي يخضع لقواعد معينة ويتكون إحساس الجدية والحماس إذا ما تم تشجيعهم وتدريبهم على أداء هذه النشاطات والعكس فأنه من الممكن أن يكون الطفل إحساسا بالنقص يلازمه طوال حياته.

٥- الهوية أو الذاتية في مقابل اضطراب الأدوار تمتد من (١٢-١٨) سنة التي تميز فترة المراهقة فيها ينمو المراهق في علاقاته الاجتماعية فيحتاج للقيام بعدد كبير من الأدوار الاجتماعية التي يتطلبها وضعه المنزلي في هذه المرحلة تساعد الأسرة المراهق على النضوج في الذاتية أما إذا كانت الأسرة قاهرة ومسيطرة ولا تسمح له بالتفاعل مع الجماعات الأخرى فأن الإحساس بالذاتية يضطرب .

٦- المقدرة على تكوين العلاقات الحميمة مقابل العزلة وتمتد هذه المرحلة حتى منتصف العمر أي مرحلة الشباب وهي أزمة الشباب بعد التخرج والبحث عن أسرة وتتمثل في القدرة على مشاركة الآخرين المحبة والمودة والعيش مع زوج أو زوجة أو خلال صداقة أو زمانه ويقابلها فشل في ذلك والشعور بالعزلة والانفصال والوحدة .

٧- **الانتشار في مقابل التقوقع في الذات** :وهي مقدرة على الانتشار في العلاقات والاهتمام بأشياء أخرى وقضايا اجتماعية أو إنسانية عامة أما الفشل في النمو الايجابي فيؤدي إلى إحساس بالتقوقع في الحاجات الشخصية والمطامح التي تخدم المصلحة الخاصة .

٨- **التكامل في مقابل اليأس** : وهي الشيخوخة فإذا مرت المراحل السابقة بسلام والغبطة والإحساس بالانجاز فإذن يأتي التجاوز الايجابي لهذه المرحلة تاركاً معه إحساسا بالتكامل والرضا أو قد يبقى مع الشخص إحساس اليأس إذا كانت نظرته الماضية مليئة بالإحباط والضياع والآمال التي خابت .

▪ النمو الخلقي :

حظيت الأخلاق باهتمام الفلاسفة على مر العصور واختلفت وجهات نظرهم تبعاً لاختلاف الثقافات السائدة في كل عصر كما حظي النمو الخلقي والحكم الخلقي باهتمام المربين وأخذ مكانة بارزة في علم النفس المعاصر بسبب ما تعانيه المجتمعات المعاصرة بصفة عامة والمجتمعات النامية بصفة خاصة من مشكلات اجتماعية واقتصادية وسياسية ترجع في النهاية إلى ما نلاحظه من حواء أخلاقي وربما انحراف عن قواعد السلوك المقبول .

▪ معنى السلوك الخلقي :

هو السلوك المتطابق مع المفاهيم الخلقية للجماعة التي يعيش معها الطفل والمفاهيم الخلقية هي قواعد السلوك التي يمارسها أعضاء المجتمع والتي تقرر نمط السلوك الذي يتوقعه المجتمع من كل عضو فيه .

وينبغي أن لا نتوقع من كل طفل أن يفهم معايير المجتمع كلها غير أننا نتوقع منه عندما يكبر ويقترب من مرحلة المراهقة أن يسلك وفق تلك المعايير وان السلوك الخلقي الحقيقي هو الذي يقوم به الفرد بصورة طوعية وهذا لا يحدث إلا بعد أن يتكون الضمير الذي حل محل السلطة الخارجية ويصاحب هذا شعور الفرد بمسؤولية عن كل التصرفات التي يقوم وان مثل هذا السلوك لا يظهر إلا في مرحلة المراهقة بعد أن يتكون الضمير .

▪ تطور النمو الخلقي :

يحدث النمو الخلقي على مستويين :

١ـ تعلم السلوك الخلقي :

يتعلم الطفل السلوك الخلقي عن طريق المحاولة والخطأ والتعليم المباشر والتماثل ويتعلم الطفل الصواب والخطأ والتصرف وفق معايير المجتمع عن طريق التعليم المباشر أو التدريب فإذا كان التدريب المستخدم مع الطفل ايجابياً ويتصف بالانسجام وعدم التذبذب والتقلب فأن السلوك الخلقي يتحول لديه إلى عادة ويتعلم الطفل السلوك الخلقي المرغوب بسرعة عندما يرتبط هذا السلوك بالمدح والاستحسان الاجتماعي .

وكذلك يتعلم الطفل السلوك الخلقي عن طريق التماثل أي تقليد غير مقصود يحصل فيه الطفل على قيم شخص آخر ويجعل سلوكه مطابقاً لسلوك ذلك الشخص.

٢-تعلم المفاهيم الخلقية :

أن نمو المفاهيم الخلقية يتضمن تعلم مبادئ الصواب والخطأ في صيغ مجردة ولا تتكون هذه المفاهيم إلا بعد أن تنمو قدرات الطفل العقلية إلى درجة تمكنه من القيام بالتعميم ونقل المبدأ الخلقي من موقف إلى آخر .

الصعوبات التي تواجه الأطفال في تعلم المفاهيم الخلقية :

هناك مجموعة من الصعوبات التي تواجه الأطفال في تعلم المفاهيم الخلقية منها (النمو العقلي ، نوع التعليم ، التغيرات في القيم الاجتماعية ، التناقض في السلوك الخلقي ، صعوبة التمييز بين المواقف ، الصراع مع الضغوط الاجتماعية).

- نظرية كولبرج في النمو الخلقي :

لقد درس عالم النفس الأمريكي كولبرج تطور الإحكام الخلقية عند الأطفال وتوصل إلى ثلاثة مستويات أساسية للأحكام الخلقية ينقسم كل مستوى إلى مرحلتين وبذلك تتكون نظريته من ثلاثة مستويات وستة مراحل وقد تمكن كولبرج من التوصل إلى هذه المستويات والإحكام المتناظرة لها عن طريق تعريض الأطفال إلى مواقف تمثل أزمات خلقية وعلى الطفل أن يصدر حكما فيها . ومن أمثلة هذه المواقف ما يأتي : (مرضت زوجة احد الأشخاص مرضا شديدا ووجد أن هناك دواء واحد يمكن أن يشفيها فذهب الرجل إلى الصيدلي مخترع الدواء فطلب منه ألف دولار تمنا للدواء فلما قال له الرجل انه لا يملك النقود المطلوبة وان زوجته سوف تموت إذا لم تأخذ هذا الدواء أجاب الصيدلي بأنه غير مسئول فهو قد اخترع الدواء ومن حقه إن يبيعه بالسعر الذي يشاء عاد الرجل إلى أصحابه وأقاربه محاولا اقتراض المبلغ المطلوب ولكنه لم يتمكن من أن يجمع إلا مبلغا بسيطاً وفي الليل عندما أقفلت جميع المحلات ذهب الرجل وكسر زجاج الصيدلية واخذ الدواء) .

الفصل الثاني
الظواهر الحركية

مظاهر الحركة :

إن الوصف الحركي الدقيق وإمكانية استعمال التكنيك في الحياة الميدانية لا يمكن أن يتم بسهولة وإن مدى استفادة المتعلم في هذا الوصف يكون بدرجة محددة **للأسباب الآتية :**

١) نظراً لسرعة سير الحركات الرياضية فإن بعض الأجزاء الدقيقة لا يمكن معرفتها عن طريق الملاحظة .

٢) إن كل المعلومات التي يأخذها الرياضي للتصرف المعين تصبح ذا فائدة فقط عندما تؤثر على منهج التصرف الحركي .

٣) يتمكن المتعلم عن طريق ملاحظاته معرفة أجزاء قليلة فقط وفي الحركات الثلاثية السريعة يعرف جزءاً واحداً فقط يتمكن من استيعابه .

بناء الحركات الرياضية :

إن الحركات الرياضية عبارة عن ظواهر متجانسة ومتكاملة الأقسام ، فالحركات الرياضية ليست ظواهر فلسجية أو ميكانيكية فقط وإنما هي تفاعل الفرد مع المحيط الذي يعيش فيه فالإنسان يخزن المعلومات والخبرة والتجارب ويعكسها على المحيط .

إن الحركة تنتقل من جزء إلى آخر في عملية النقل الحركي وهذا النقل هو مجموع لحركة واحدة له بناؤه الخاص وشكله الخاص به ، تختلف عن الحركة أو المهارة الثانية . فالتعلم الحركي بصفة عامة يتناول حركة الإنسان وبشكل خاص الحركة الرياضية بالدراسة والتحليل للتعرف على الأبعاد المختلفة التي يمكن أن تتناولها الحركة الرياضية .

فالتعلم الحركي يبحث في الشكل الخارجي وليس في التفاصيل الداخلية .

إن لدراسة التعلم الحركي للحركة الرياضية أهمية كبيرة حيث تساعد على تحقيق :

١- الاقتصاد في الجهد المبذول والوصول للكفاية والجودة في الأداء الحركي .
٢- الوصول للأسلوب الجمالي في الأداء الحركي عن طريق تحليل الأداء للحركة ومقارنتها مع الفن الجمالي المثالي لها .
٣- تجنب الإصابات عند أدائها .
٤- اكتشاف أسباب ونقاط الضعف في الأداء مع إعطاء وتحديد أبرز نقاط القوة في التعلم .

كما أن حركات الإنسان تتم بشعور وهي ذات هدف وتبغي حل واجب معين وبالنسبة للحركات الرياضية فإنها أقسام لمراحل ترتبط الواحدة بالأخرى طبقاً لواجب الحركة . فمثلاً حركات الرمي ، القفز نجدها تتكون من ثلاث أقسام ، فهي لا تبدأ بالرمي مباشرةً إنما هناك قسم تحضيري يسبق مرحلة الرمي لذلك فالحركة تقسم أو يمكن القول تُبنى أو تتكون الحركة من ثلاث أقسام وهي :

أ- القسم التحضيري أو الفترة التحضيرية :

يهدف القسم التحضيري إلى خدمة القسم الرئيسي فعن طريق القسم التحضيري نحصل على ظروف اقتصادية ملائمة لأداء القسم الرئيسي فلهذا السبب كان لهذا القسم تأثير كبير على مستوى الأداء . ففي جميع الحركات الرياضية يكون التحضير للقسم الرئيسي مسبقاً بفترة إعداد كما في أكثر الأحوال تكون حركات القسم التحضيري في اتجاه معاكس لحركات القسم الرئيسي . وإن كبر القسم التحضيري يساعد على تحديد العضلات وبالتالي يصل الشد العضلي إلى أقصاه عند ابتداء القسم الرئيسي ونجد العكس في حالة قصر القسم التحضيري فإن الشد العضلي يصل إلى قوته خلال القسم الرئيسي وهذا يؤثر على النتيجة المطلوبة وأخيراً نحصل بواسطة القسم التحضيري وفي حركات عديدة على الاستغلال الكلي للقوى الخارجية

وخاصة في الحركات التي تؤدى على الأجهزة مثال ذلك القلبة إلى الخلف على العقلة فالقسم التحضيري في هذه الحركات يساعد على رفع مركز ثقل الجسم إلى مستوى العارضة والذي يساعد بدوره القسم الرئيس وهو القلبة للخلف كذلك الحصول على السرعة القصوى للعضو القائم بالحركة . وعلى أساس العلاقة بين القسم التحضيري والقسم الرئيسي يمكن القول بأن هناك علاقة تبدأ عند وضع المنهج للتصرف الحركي وإن القسم التحضيري يخضع إلى القسم الرئيسي في جميع أجزائه ومن جهة أخرى فإن نتيجة القسم الرئيسي تتعلق بالقسم التحضيري فإن العلاقة الأولى تسمى علاقة الغرض أما العلاقة الثانية فتسمى علاقة النتيجة .

ب- القسم الرئيسي :

وهو عبارة عن القسم الذي يحقق هدف الحركة وقيمة هذا القسم تكمن في وضع الحلول الصحيحة الممكنة لهدف الحركة . إن هذا القسم ينتهي غالباً في وقت يكون فيه الجسم بحركته الشديدة أو يكون الجسم في وضع قلق .

جـ القسم النهائي :

يعني هذا القسم تحويل الجسم أو العضو القائم بالحركة من الحالة الحركية إلى وصلها في نهاية القسم الرئيسي إلى وضع الثبات وهذا القسم إما أن يكون ثابتاً بصورة كاملة كترك الجهاز بالجمباز مثلاً . أو أن يكون وضعاً تحضيرياً لحركات أخرى كالحركات المترابطة في الجمناستك . وهنا لا يقصد بأن القسم النهائي هو مجرد انتهاء للقسم الرئيسي فقط كما هو الحال عند الهبوط في القفز العالي بعد اجتياز العارضة وإنما هناك معنى كبير لهذا القسم في ألعاب أخرى حيث توجد التعقيدات من ناحية الأنظمة والقوانين التي تحدد نوعية الهبوط كمثال ذلك حركات الجمباز ورمي الرمح فعلى رامي الرمح مثلاً عدم اجتياز الخط وهذا يتطلب من الرامي أن يملك القوة الكافية لإيقاف الجسم الحاوي على القوة المتحركة عند النقطة المطلوبة مما يزيد من صعوبة هذا القسم هو أن فن اللعبة يتطلب استنزاف جميع القوى في

القسم الرئيسـي للوصول إلى أحسن نتيجة ومن هنا تأتي العلاقة بين القسم الرئيسـي والقسم النهائي والتي يُطلق عليها علاقة سببية فالخطأ الذي قد يحدث في القسم النهائي يؤدي إلى فشل هدف القسم الرئيسي .

والحركة يمكن تقسيمها إلى عدة أشكال :

١- أشكالها من حيث الزمن :
أ- حركة منتظمة الشكل .
ب- حركة غير منتظمة الشكل .

٢- أشكالها من حيث المسار المكاني :
أ- حركة انتقالية خطية .
ب- حركة دائرية زاويّة .
ت- حركة مركّبة (انتقالية دائرية) .

٣- أشكالها من ناحية شكل الحركة :
أ- الحركة الوحيدة .
ب- الحركة المتكررة .
ت- الحركة المركّبة .

الوزن الحركي

إن الوزن مقدرة الرياضي السيطرة على عضلات جسمه بحيث تكون العلاقة بين الشد والارتخاء منسجمة مع المحيط ومع قدرة الفرد على عكس الصوت الحاصل مع الأداء سمعياً لخدمة الواجب .

إن اصطلاح الوزن الحركي يُخلط غالباً مع اصطلاح الوزن الموسيقي أو الإيقاع وبدن شك فإن الوزن الموسيقي له علاقة كبيرة بالوزن الحركي . وقد أثر الوزن الموسيقي تأثيراً كبيراً على الوزن الجمناستيكي ولكن هذين الاصطلاحين ليسا متشابهين وإننا نفهم في موضوع وزن الحركة إنه حركة الأجزاء المترابطة لحركة ما . وهذا يعني الفترات المتبادلة بين الشد والارتخاء في العضلات والذين يكوّنان الحركة وهذا ينطبق على الحركات الثلاثية بالإضافة إلى الحركات الثنائية .

فالرمي أو القفز يبين أيضا التبادل بين الشد والارتخاء وإن أحسن علاقة لحركة الأجزاء المترابطة هو انسيابية الفترة بين الشد والارتخاء وعدم ظهور حدود واضحة بينهما . وقد عرّف الكاتب السوفيتي (دياتشكوف) وزن الحركة بما يلي : نفهم من تعبير وزن الحركة الفترة الزمنية بين أقسام الحركة والتداخل بين أجزائها وكذلك العلاقة بين شد وارتخاء العضلات .

وإذا حللنا هذا التعريف الذي يعتبر أقرب معنى لتعريف وزن الحركة وحاولنا المقارنة بينه وبين الإيقاع أو الوزن الموسيقي نجد أن هناك تشابه في موضوع التعبير للشد والارتخاء أي المجال والزمان وهناك اختلاف إلى جانب هذا التشابه فالوزن الحركي يؤدي إلى إيجاد قوة في الوقت الذي لا يعمل الوزن الموسيقي على ذلك وهذه نقطة جوهرية للتفريق بين الوزن الموسيقي والحركي .

إن قسماً كبيراً من الحركات التي يشاهدها المدرس على طلابه لا يظهر فيها وزن رغم أنها ما زالت لم تأخذ شكلها النهائي كما هو الحال لدى المبتدئين وأن الوزن الحركي يمكن أن يستوعبه ويوجهه الإنسان عند التدريب عليه وأحسن توجيه يتم عندما يصاحب الإيقاع عمليات التدريب على الوزن الحركي .

إن الوزن الحركي كالوزن الموسيقي ذو تأثير للعدوى بشكل قوي فمن المعلوم إن الإنسان يجد نفسه بحركة عندما يشاهد راقصاً أو لاعب في الجمناستك الحديث يؤدي الحركات بوزن جيد ويزداد ذلك إذا صاحب الأداء الإيقاع الموسيقي . وهنا سؤال يطرح نفسه :

كيف يتم نقل الوزن إلى المتفرجين ؟

يمكن القول بأن المعلومات السمعية والنظرية للوزن الحركي هي التي تقوم بهذه المهمة حيث تنقل الإشارات تحت شروط معينة إلى الجهاز العصبي المركزي وكذلك الجهاز الحركي ونحن نسمي هذه الحالة بالعمل مع الوزن وانتقال الوزن ويحدث غالباً في المباريات المهمة اختلاف وزن الحركة نتيجة لارتفاع الشد وهذا يعني عدم وجود ارتخاء كافٍ ونلاحظ ذلك

عند اللاعبين الناشئين الذين يدخلون سباقاً ذا مستوى عالي ولأول مرة وأيضا يتأثر الوزن بالناحية النفسية ويؤدي إلى عدم الوصول إلى النتيجة التي وصل إليها أثناء التدريب وطبقاً للواجب الحركي المراد حله (أو الهدف لمراد الوصول إليه أو تحقيقه) توجد اختلافات أساسية في الوزن بين الحركات الثنائية والثلاثية وبين الحركات التي تؤدى على أرض صلبة أو على الجليد أو الماء وبين حركات تؤدى بدون أجهزة أو على الأجهزة. كذلك فترة الارتخاء مهمة في ألعاب القوة والقوة السريعة(كالقفز والرمي) وفي ألعاب تحتاج إلى دقة التكنيك (كالقفز إلى الماء _ الجمباز _ التزحلق على الجليد) لهذا يجب أن يُدرّب الرياضي ويُعلَّم على الارتخاء حتى في الحالات الصعبة والسريعة وأن يحافظ على وزن الحركة خصوصاً في السباقات . إن القابلية على الارتخاء ممكن التدريب عليها ففي السباحة يمكن أن يتم ذلك بواسطة إطالة الفترة التحضيرية وكذلك في ألعاب الساحة والميدان _ القفز والرمي .

النقل الحركي

إن لكل حركة رياضية هدف معين ولا يمكن تحقيق هذا الهدف من الحركة إلا عن طريق تشغيل العضلات الكبيرة المسئولة عن صنع القوة المحركة للمفاصل وأجزاء الجسم المشاركة في الواجب الحركي ولهذا يجب أن تنتقل القوة انتقالاً انسيابيا خلال أقسام الحركة كي نحصل على حركة أكثر اقتصادية وجودة .

إن عملية الاتصال والنقل الحركي في حركات كل جزء من أجزاء الجسم في الأداء الحركية تتجدد تبعاً للإمكانيات الميكانيكية للجهاز الحركي والأسس الفسلجية وقوانين الميكانيكا الحيوية . وتوجد مبادئ وقوانين كثيرة تحدد أسس النقل **الحركي وطرق الاستغلال الأمثل منها :**

١- قانون قوة البداية .
٢- قانون الحفاظ على دفعات القوة .
٣- طريق التسارع المثالي .
٤- قانون التأثير المضاد .

إن النقل الحركي من حيث منشأ القوة واتجاهها يشتمل على نوعين :

١- النقل الحركي من الداخل إلى الخارج : أو من الجذع إلى الأعضاء باتجاه الأداة أو الهدف _ في هذا النوع يتم النقل الحركي بشكل متتالي أي أن الحركات لا تتم في وقت واحد لأن العضلات لا تعمل جميعها في وقت واحد . **وينقسم هذا داخلياً إلى عدة أقسام :**

أ- النقل الحركي من الجذع إلى الذراعين ومن أمثالها رمي الرمح أو الضربة المستقيمة في الملاكمة .

ب- النقل الحركي من الجذع إلى الرجلين ومن أمثالها القفز العالي _ البداية في السباحة

ج - النقل الحركي من الجذع إلى الرأس مثل النطح بكرة القدم .

٢- **النقل الحركي من الخارج إلى الداخل** : أو من الأعضاء إلى الجذع وينقسم هذا **داخلياً إلى :**

أ- النقل الحركي من الذراعين إلى الجذع _ مثل قفزة اليدين الخلفية .

ب- النقل الحركي من الرجلين إلى الجذع _ مرجحة الرجل الحرة في الألعاب الرياضية .

ج - النقل الحركي من الرأس إلى الجذع _ حركة الرأس عند المرجحة الأمامية.

دور الجذع والرأس في النقل الحركي :

إن لحركة الجذع دوراً هاماً في أداء الحركات الرياضية والوصل بين أجزاء الجسم المشاركة في الأداء الحركي ، **أبرز الأسباب لأهمية الجذع هي :**

١- إن الجذع يمثل كتلة وحجماً أكثر من بقية أجزاء الجسم ويعتبر عضو نقل هام في سلسلة الأعضاء في الرمي _ الدفع _ الضرب .. الخ .

٢- إن لكتلة الجذع الكبيرة أهمية أخرى حيث تتركز حوله المجاميع العضلية الكبيرة والقوية كعضلات الظهر والبطن إضافة لذلك فإنه

منشأ للكثير من المجاميع العضلية القوية كعضلات الحوض وحزام الكتف

توجد أربعة أشكال رئيسية لاستخدام الجذع وتوزع هذه الأشكال إلى مجموعتين :

أ- المجموعة الأولى وتشمل :

١- الاستخدام الأفقي والعمودي للجذع .

٢- استخدام الجذع في حركات اللف .

ب- المجموعة الثانية :

١- الثني والمد والتقوس .

٢- عصر الجذع .

ففي الاستخدام العمودي والأفقي للنقل الحركي للجذع واستخدامه في حركات اللف يعمل الجذع أساساً كعضو ينقل تأثير القوى من الأطراف السفلى إلى الأطراف العليا أو تفيد حركة الجذع في استغلال تسارع الأطراف أو يتم نقل الدفعات من الجذع بصورة مباشرة إلى جهاز أو أداة يتم تحريكه بصعوبة .

أما في المجموعة الثانية لاستخدام الجذع الذي يحدث أثناء حركات الثني والمد أو أثناء التقوس والعصر لا يقتصر دور الجذع على نقل الحركة وإنما تقوم عضلاته بأداء حركات وبذلك تشترك المجموعات العضلية الكبيرة للجذع في العمل ألتعجيلي ألتسارعي ويؤدي ذلك إلى الإعداد لعمل المجموعات العضلية الأبعد عن مركز الجسم بشكل أفضل .

إن لهذا الدور الكبير للجذع في الأداء الحركي الرياضي علاقة كبيرة بحركة الرأس خلال الحركة . وتتضح هذه العلاقة بين الجذع كمصدر للقوة والرأس كموجه لها . وغالباً ما يتم التمهيد لحركات الدوران المختلفة للجذع حول محوره من خلال وضع مناسب للرأس ويتم هذا التدعيم عن طريق ردود الأفعال المقوية للرقبة والتي يمكن أن تؤثر أيضا مع الذراعين والرجلين وبذا تشمل الوظيفة التوجيهية للرأس حركات الأطراف أيضا . أي تسهم حركات الرأس في توجيه الأطراف . أبسط مثال على ما نقوله هو القفز العالي ، ففي فعالية القفز العالي فإن القوة تأتي من الرجلين والجذع

وتوجه بواسطة الرأس عند عبوره ومدورة من فوق رأس العارضة .
الانسياب الحركي (الانسيابية):
يعرف محجوب (١٩٨٩) الانسياب الحركي بأنه التكامل في الأداء الحركي وأعلى مستوى يصل إليه الفرد الرياضي . **ومصادر أخرى تعرف الانسياب الحركي :** بأنه معيار لتكامل الأداء التكنيكي والمستوى الذي توصل إليه في مراحل التعلم الحركي .

فهو صفة الاستمرارية للمسار الحركي والمعبرة عن التوافق الحركي. الانسياب الحركي يتوقف على مدى تطابق دفعات القوى المختلفة وكذلك على القوى الخارجية التي تؤثر على الرياضي أثناء الأداء لهذا فالانسياب الحركي يمثل أحد المظاهر الهامة للتوافق الحركي . فمثلاً في الركض السريع أو التزحلق على الجليد فإن حركات الرياضيين تختلف باختلاف المستوى لهم وحتى يمتد هذا الاختلاف إلى نفس الرياضي عندما يختلف سطح الماء أو مضمار الركض
ويمكن أن نلاحظ الانسياب الحركي في الوثبة الثلاثية وخاصة خلال الانتقال بين مكونات الحركة الثلاث (الحجلة _ الخطوة _ الوثبة) ، فأي تأخر أو تباطؤ في المسار فإنها تعطي انطباعاً عن عدم وجود وضوح وكفاية في الانسياب الحركي لفعالية الوثبة الثلاثية ويحدث نفس الشيء عند الانتقال من الاقتراب إلى الارتقاء في فعاليات الوثب والقفز أو الانتقال من الاقتراب إلى الرمي في فعاليات الرمي ويحدث أيضا عند الانتقال من قسم إلى آخر أو من فعالية إلى أخرى في الجمناستك والسلاسل الحركية .
إن الحركات الرياضية حركات متداخلة مع بعضها فالبناء الحركي والنقل الحركي ومراحل التعلم الحركي وحدة لا تنفصل وهي كلها تعمل إيجاد حركة لها انسيابيتها . فالانسيابية هي انعدام الفترات الزمنية بين أقسام الحركة وبين مهارة وأخرى .

مجال الحركة :

هو الفرق في سعة الحركة الذي يظهر بين الفعاليات والألعاب الرياضية ويمثل المجال الحركي شكل واتجاه الحركة والطريق الذي تسير به المهارة ويرسم مسار حركي على شكل أقواس أو دوران وإن وجود أي زاوية في هذا المسار معناه التقطع أو التوقف في الحركة والتي سوف تخسر فيها القوة المبذولة .

ففي الفعاليات التي تحتاج إلى عمل الجذع بشكل ظاهري مثل فعاليات الرمي أو القذف فإن سعة الحركة دائماً أو غالباً ما تكون أقل ، أما الفعاليات التي تظهر فيها سعة للحركة أكثر من الطبيعي تكون في حركة الذراع في سباحة الصدر أو بركض الموانع .

ومن الأمثلة السابقة يظهر بأن المجال الأمثل لحركة لا يعني المجال القصوى وإنما ذلك المجال الذي يحتاج مراحل تعلم طويلة من أجل بنائه ، فالانسياب يعطي المرونة والقابلية على الحركات برشاقة ولهذا يجب أن يحرص المدرب على جعل التكتيك للرياضي مرسوم بشكل قوسي ونستطيع الحصول على رسم خط سير الحركة

زمان الحركة

وهي الفترة الزمنية التي تحدث في الأداء الحركي وهذا التقطيع يؤدي إلى تشويه وقلق الحركة وتظهر واضحة في حركات المبتدئين بحيث يتطابق بها سير الحركة مع السرعة والتعجيل ينسجم مع التكتيك فالسرعة والتعجيل تتغيران طبقاً للواجب الحركي .

فزمن القوة المعطاة للحركة سوف ترفع أو تخفض الشد العضلي فالألعاب التي تحتاج إلى مطاولة (جَلَد) سوف يكون له أثر كبير على الحركة بحيث لا يتوازن الزمن المستقطع للشد العضلي .

عندما تحدث موازنة زمن القوة المعطاة للشد العضلي سوف يطور الحركة .

كذلك زمان الحركة مهم في الوقت المستقطع بالأداء فإذا زاد الوقت المستقطع في الأداء فسوف يكبر سير الحركة فلو حللنا الحركة عن طريق فلم فسنرى زيادة الوقت المستقطع للأداء الحركي سوف يوسع خط سير المهارة وهذا التوسع ستصرف عليه طاقة وقوة إضافية وبالتالي لا تكون الحركة اقتصادية كذلك المحافظة على انسياب الحركة وخاصة القضاء على الفترة الزمنية بين الأقسام الثلاثة وبين مهارة ومهارة ومهما كانت هذه المهارة مناسبة بحيث يقدم القطع في الأداء ووجود الفترة الزمنية يشوه الحركة وهذا ما نلاحظه عند تعلم مهارات لها ركضه تقريبية .

إن زمان الحركة يتأثر بطريقة استخدام القوة فظهور فترات زمنية لا تستخدم فيها القوة وفترات تستخدم فيها القوة سوف يشوه الانسيابية ويمكن قياس زمن الأداء من خلال سرعة عدد الصور في الثانية .

ديناميكية الحركة :

هي التغير المفاجئ في الشد العضلي المفاجئ يقضي على الفترة الزمنية بين الشد والارتخاء فإن إحداث هذا التغيير سوف تصرف طاقة مضافة إلى الحركة الزائدة مما يسبب تشوه مجال الحركة .

إذ أن التنسيق والتنظيم بين عمليتي الشد والارتخاء في الانقباضات العضلية يعطي انسيابية ؛إن الانسيابية في هذا النوع هو التوازن بين الشد والارتخاء فالديناميكية هي الخبرة في الأداء الحركي فإن التوازن بين الشد والارتخاء سيحدث فيه خلل وهذا الخلل سيؤدي إلى إرباك الانسيابية الديناميكية أساسها منطلق من المركز العصبي الذي هو ينظم هذا العمل . إن الانسيابية متعلقة بالإيعاز والقوة فيما بينهما وكذلك القوة الخارجية وخاصة قوة الاستمرار كأن يغير الرياضي الاتجاه فتحدث الزوايا أو التقطع أو التأخير أو الزيادة المفاجئة للقوة أو نقصانها ، إن التوافق في الإيعاز سوف يجعل الحركة منسابة.

التوقع الحركي :

هو عبارة عن انسجام هدف الحركة مع الحركات التي تليها إذ هي انسجام الفكرة مع الحركات المتعددة . إن التوقع الحركي معناه المعرفة المسبقة للحركات ، فالتوقع هو تحضير ذهني مستقل وهو استيعاب للواجب الحركي ويكون التوقع معرفة الواجب الحركي بشكل صحيح واستيعاب ومعرفة التصرف الحركي المسبق وهو يكون المعرفة المسبقة وكلما كان الواجب الحركي دقيقاً كلما صعب التوقع وهو يبنى من خلال التجارب الحركية .

إن التوقع الحركي هو ضبط التصرف الحركي من خلال استقبال المعلومات وهضمها ومن بعد ذلك يصبح الأداء أمراً سهلاً . وكذلك إن التوقع الحركي هو تصور للحركة وإنه مقرون بالملاحظة الذاتية خلال المراحل الحركية .

للتوقع الحركي حالات يجب أن نميز بينها منها :

أ- **توقع حركة الزميل** : هي الحركة التي يتوقع بها الرياضي حركات زميله من الفريق نفسه ورسم خطة للتصرف الحركي من خلال هضم المعلومات من أجل أن تكون الحركة التي سوف يؤديها الرياضي تخدم الفريق أو تخدم المسار الحركي للزميل وهذا مهم جداً فنراه مهم في حالة التكتيك في كرة الطائرة على اللاعب أن يراقب حركة الرياضي أو زميله بالفريق من أجل أن يتصرف ضمن المجموعة الواحدة كذلك يجب معرفة وتوقع حالة الفريق ككل كما في فريق كرة السلة من أجل أن تكون حركاته منسجمة مع وحدة الفريق وإن كان سرعة التفكير والتوقع عالية من لاعب السلة فسيكون رسم الهدف إيجابياً مع تحقيقه .

ب- **توقع حركة الخصم** : فهو توقع حالة حركة للخصم وهنا سوف يكون التوقع أصعب لأن صفات حركة الخصم غير معروفة لذلك يجب أن يعرف ويدرك ويستوعب الموقف الصحيح من أجل أن يضع كافة الإمكانات لتوقع حركات الخصم . ويكون الهدف الأول حركات الخصم من أجل معرفة المسار الحركي له فمثلاً لاعب التنس الذي يتحرك

ت- لضرب الكرة يجب معرفة مسار هذه الحركة من قبل الرياضي حتى يستطيع تجنب الفشل في الأداء .

التوقع الذاتي :

هو حالة داخلية منسجمة ومرتبطة بالأداء وفي الحالة الفكرية منسجمة مع الحواس وكذلك تفسير الإيعاز المسفرة في الدفاع عن التوازن أو تأثر أو شعور بالتوقع المنسجم مع الأداء والتوقع الذاتي هو انسجام الرياضي مع الواجب الملقى عليه والتوقع مع الذات هي قدرة الإنسان على تفسير الصعاب في التمارين الحركية مثل حركات الجمباز .

توقع الأداة :

ففي كرة الطائرة مثلاً الأداة المتحركة نلاحظ إلى أي مدى وصل إليه الجهاز الحركي وخاصة المراكز العصبية فنلاحظ اللاعب كيف توقع الأداة المرسلة إليه من الخصم وكيف أن السرعة المتوجهة بالإرسال حيث يستطيع الرياضي استقبالها وتوقع وصولها . لوجدنا هنا عظمة الجهاز العصبي باشتراكه في عملية التوقع .

الفصل الثالث
الإدراك الحس- حركي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية والصفات المهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة

يختلف الإفراد في القدرة على الانجاز مع أنهم يخضعون إلى نفس الإجراءات التدريبية والتعليمية وقد يعود ذلك إلى إن جهازا وظيفيا معينا يمتلك تقابليات وإمكانات اكبر من غيره. ولذالك تختلف نوعية الناتج ولكي ينجح الفرد في الأداء الحركي،فان من الضروري تآزر العوامل والقدرات المختلفة المرتبطة بهذه الأداء مثل القدرات الحركية ومكونات الإدراكية والحسيه والجسمية والانفعالية والشخصية والبدنية.لقد شهدت لعبة الريشة الطائرة تطورا كبيرا في الأداء المهارى والخططي من خلال الاهتمام المتزايد الذي يقدم لها من قبل المتخصصين والمهتمين من مدربين وباحثين وكذلك إجراء البحوث والدراسات التي لها الدور الكبير.

في الارتقاء بمستوى أللعبه نحو الأفضل مما جعلها واحده من أكثر الألعاب شعبيه في دول عديدة من العالم.وتعد لعبة الريشة الطائرة في حالة الضربة الساحقة ٢٠٠ميل/ساعة في البطولات العالمية ؛ كما أنها لعبه متكاملة من حيث اعتمادها على المتطلبات الاساسيه الشاملة لأية لعبه رياضيه أخرى.

حيث إن لعبة الريشة الطائرة تحتاج وباستمرار إلى إدراك حركي واسع ودرات بدنيه ومهاريه عاليه لمواجه ظروف اللعب المختلفة والتغلب عليها وان كل موقف يحتاج إلى الإدراك والتفكير الصحيحين لاتخاذ القرار المناسب بأقصى سرعه وأفضل نتيجة وبما إن التفكير السليم والحل المناسب بأقصى سرعه وأفضل نتيجة

وبما إن التفكير السليم والحل المناسب لا يكون إلا بعد إدراك صحيح لعناصر الموقف الذي يواجه اللاعب مصحوبا بقدرات بدنيه ومهاريا عاليه ((لذا فان معرفة وإدراك اللاعب له أهميه كبيره ليس فقط لتعلم أداء المهارات وتنفيذها ولكن لحل المشكلات التي تواجهه إثناء استخدامه مهارات أللعبه المختلفة.

ومن خلال التعرف على القدرات الحس _حركيه لذا تتضح أهمية هذا البحث من خلال ارتباطها ببعض عناصر اللياقة البدنية والمهاريه الحركية وقد يساعد ذالك في الحصول على عوامل تسهم في تطوير عمليات التعلم والتدريب بتطوير لعبة الريشة الطائرة من جوانبها المتعددة ومن هنا برزت أهمية البحث.

إن الأداء المهاري في إثناء المباراة يحتاج إلى توافر مجموعه متطلبات تتداخل فيما بينها كاللياقة البدنية والأداء للمهارات الأساسية والقياسات الجسمية المناسبة وغيرها من المتطلبات ويبرز الإدراك الحس_الحركي كأحد هذه المتطلبات التي يؤكد عليها المدربون.ومن خلال ممارسة الباحثة وتدريس هذه اللعبة ومتابعة لتدريبات فرق المحافظة لاحظت إن كثير من المدربين يركزون في تدريباتهم على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية دون الأخذ بنظر الاعتبار أهمية القدرات الإدراكية الحس_حركيه وعلاقتها بهذه العناصر والمهارات التي يؤديها اللاعب في الملعب.

ومن هنا برزت مشكلة البحث في تحديد بعض القدرات الحس_حركيه وبعض عناصر اللياقة البدنية والصفات المهارات وعلاقتها ببعضها البعض لدى لاعبي الانديه.

التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الإدراكية الحس حركية وبعض عناصر اللياقة البدنية والصفات المهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة

-هناك علاقة ذات دلاله إحصائية بين بعض القدرات الإدراكيه الحس- حركية وبعض المهارات الأساسية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الريش الطائرة

المجال البشري:

يمثل لاعبي نادي(البيشمركه، السليمانية، شقلاوه، ديناراته، قلعه، سيروان) المشاركون في دوري القطر لأندية الدرجة الأولى(المنطقة الشمالية) والبالغ عددهم (٢٤)لاعب.

المجال ألزماني :٢٠_٢ـ ٢٠٠٨الى٢٣_ ٢ ـ٢٠٠٨

المجال المكاني:ساحات الريشة الطائرة للانديه

مفهوم الإحساس:

من المعروف أن الكائن الحي يمتاز عن الجمادات في انه يمتلك جهازا عصبيا يساعد ه على استقبال المؤثرات التي ينبعث عن موضوعات العالم الخارجي ويقوم هذا الجهاز بنقل الإحساسات المختلفة إلى المخ لتترجم إلى معاني محدده.إن للإنسان خمسة حواس فضلا عن الحاسة الحركية والحاسة الذهنية وتعتمد الحاسة الحركي على أدوات استقبال في العضلات والأوتار والمفاصل.

وتقوم عملية الإحساس على أساس فسيولوجي حيث أنها استشارات عصبيه تتم بواسطة استقبال المستقبلات الحسيه المؤثرة أتي تقوم بتوصيل هذه المؤثرات إلى أجهزة عصبيه خاصة تعرف بالمحللات الحسيه التي تقوم بتحليل المؤثرات إلى عناصر وتتميز خواصها ومميزاتها ثم تقوم بتوصيلها إلى المراكز العصبية بلحاء المخ عن طريق الجهاز العصبي المركزي.

وتقسم الإحساسات بوجه عام إلى ثلاثة أقسام هي :

١ـ**إحساسات خارجية** :هي الإحساسات البصرية والسمعية والجلدية واشميه والذوقية.

٢ـ**إحساسات حشيه**: تنشا من المعدة والأمعاء والقلب وغيرها من الإحساس بالجوع والتعب والعطش

٣ـ**إحساسات عقليه أو حركيه**: وهي تنشا من تأثير أعضاء خاصة في الأوتار العضلات والمفاصل وهي تزودنا بمعلومات عن ثقل الأشياء وضعفها وعن وضع إطرافنا وحركاتها وعن وضع الجسم وتوازن .

إما الإحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي فهي :

١-**الإحساس الحركي**:يعد الإحساس العضلي الحركي من أهم أنواع الإحساسات في النشاط الرياضي .

٢-**الإحساس بالتوازن**: يعتمد على جهاز حفظ التوازن الموجود بالإذن الداخلية والذي يمكننا من معرفة ما إذا كنا واقفين كالمعتاد أو مقلوبين وكذالك تتمثل بالزانة والأرجحات الهوائية للاعبي الجمباز.

٣-**الإحساس أللمسي** :يساعد على معرفة طبيعة الأشياء وإدراكها من حيث المرونة والصلابة وذلك بملامسة هذه الأشياء لسطح الجلد.

٤-**الإحساس البصري**:يقوم بدور مهم إذ يؤدي العين دور المستقبل للإحساس البصري الذي له دور رئيس في النشاط الحركي إذ يشارك مع جميع أنواع الإحساسات الأخرى في إدراك وفهم الأداء الحركي ومطابقته لظروف وأوضاع النشاط ويساعد على فهم اللاعب لما يقوم به من مهارات .

٥- **الإحساس السمعي** : تؤدي الإذن دور المستقبل للإحساس السمعي والذي له دور رئيسي في النشاط الحركي حيث بدون السمع لا يمكن إدراك وفهم الأداء الحركي أو تصحيح الأخطاء عن طريق السمع أو عن طريق التغذية الراجعة في ذلك الوقت.

مفهوم الإدراك:

الإدراك عبارة عن استجابة عقليه لمثيرات حسية معينة ويعد من أهم العوامل التي تشكل السلوك الإنساني وان سلوك الفرد يمثل انعكاسا لإدراكه وان الإدراك "هو قدرة في إدارة المعلومات التي تأتي له من خلال الحواس وعملية تشغيل المعلومات وردت الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري.

ويعتمد الإدراك على عاملين رئيسين هما النشاط الذهني ووظائف الأعضاء **الحسيه وقد تبين أن تفسير الفرد للمؤثرات الحسيه يتوقف على .**

١-خبراته السابقة .

٢-رغبته اتجاه ذلك المؤثر في تلك اللحظة.

٣-حساسية الأعضاء الحسيه للفرد تجاه ذلك المؤثر .

٤-كمية ونوعية الدمج أو التكامل الذي يتم بين العوامل المذكورة.

إما أنواع الإدراك ينقسم والى ثلاثة أنواع وهي :

١-**الإدراك الأولي** :يأتي دائما في المهارات الحركية عن طريق الشرح والتوضيح وعرض الحركة .

٢-**الإدراك التفصيلي**: يأتي عن طريق الممارسة والخبرة.

٣-**الإدراك الكامل** : يأتي نتيجة التعلم والممارسة والخبرة الميدانية .

إما أنواع الإدراك المرتبطة بالنشاط الرياضي التي يمكن تنميتها وتطويرها في غضون عمليات التعلم والتدريب ومن أهم هذه المدركات ما يأتي :

١-إدراك الإحساس بالماء للسباحين ولاعبي كرة الماء .

٢-إدراك الإحساس بالتوقيت للاعبي الساحة والميدان .

٣-إدراك الإحساس بالمسافة للملاكمين والواثبين.

٤-إدراك الإحساس بالأداة للاعبي كرة القدم وكرة اليد.

٥-أدراك الإحساس بالبساط بالنسبة إلى المصارعين .

٦-إدراك الإحساس بالعارضة لمسابقي الوثب العالي والقفز بالزانة .

العلاقة بين الإحساس والإدراك

يعد الإدراك الحس-حركي ذو أهميه بالغه في مجالات الحياة المختلفة حيث إن العلاقة بين الإحساس والإدراك علاقة وطيدة لا يمكن إهمالها لان انعدام حاثه من الحواس يؤدي بالتأكيد إلى انعدام الموضوعات المرتبطة بها فالإدراك يستمد فعاليته ومقوماته من تلك الإحساسات التي تنقلها الأعصاب الموردة حيث تتم عملية الإدرار فعن طريق حاسة البصر تدرك كثيراً من الموضوعات الموردة حيث تتم عملية الإدراك حيث من خلال طريقة البصر تدرك كثير من الموضوعات وتعرف معناها ووظائفها وخصائصها .

يعرف الإدراك الحس –حركي هو القدرة على الإحساس بالوضع وحركة أجزاء الجسم كله من خلال العمل العضلي وغالبا ما يسمى هذا الإحساس بالحاسة السادسة (حاسة التقبل الذاتي) .

ويعد الإدراك الحس –حركي ذو أهميه في مجالات الحياة المختلفة نظرا لأهميته لجميع حركات التوافق والذي يعطينا ألقدره على إدراك وضع الجسم وأعضائه في الفراغ لدرجه انه يمكننا من معرفة مسببات الحركة بدون استعمال حواسنا الخمس فهو يرجع أحيانا إلى الإحساس العضلي أو ما يسمى بالحاسة السادسة .

وفي ضوء ذلك يتضح بان الإدراك الحس-حركي هو عبارة عن إدراك الإحساس الذي يعطينا معلومات عن أوضاع الجسم وقوة انقباض عضلاته واتجاهها إثناء الحركات ألا راديه وهو يستقر في الحس الداخلي للمفاصل والعضلات والأوتار وهو مثل إي حسن داخلي أخر ،إذ انه يمكن إثارته وتنبيهه ويمكن إن يكون التنبيه ناتجا عن ضعف أو ارتعاش أو شد.الخ

أهمية الإدراك الحس- حركي في ا لمجال الرياضي

يعد الإدراك الحس –حركي مكونتا مهما في تنمية وتطور الجسم فعندما يمتلك الفرد مهارات إدراكية حركيه بمستوى جيد فذالك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الأخرى ويكون بمثابة مؤشر له.

والإدراك الحس حركي يمكن الفرد الرياضي من التميز بين الغدوات التي تناسبه والتي لا تناسبه وتبرز أهمية الإدراك الحس – حركي في مجال النشاط الرياضي بالتنفيذ الناجح للمهارات الحركية المعقدة والتي تحتاج إلى مقدار معين من القوه فعندما يتم صد ريشه ساقطة من كرات الريشة فان ذلك يستدعي إن يكون الإدراك الحس –حركي حاضراً وقت الأداء.

ويرى المختصون في مجال التربية الرياضي بشكل عام ايجابيه بين الأداء في بعضا الاختبارات الخاصة في الإدراك الحس –حركي والأداء في اختبار هات القدرات الحركي ما بين التلازم بينها وان الرياضيين الذين يحققون نتائج الجيدة في اختبارات الإدراك الحس-حركي أفضل من غير الرياضي.

العناصر البدنية للعبة الريشة الطائرة:

تهدف القوه في الريشة الطائرة إلى ضمان قدرة العضلة على أداء الحركات التي تتطلبها أللعبه وخاصة ألقدره الانفجارية قشي أساس في حركات الجسم المختلفة كالوثب للأعلى والطعن لا بعد حد ممكن والتحرك بسرعة أفضل كما إن لها دورا مهما في المنافسة ذات المدد الطويلة.

إما بالنسبة لمطاولة السرعة فتعتبر مهمة جدا نظرا للعب السريع عند ضرب الريشة قد تستمر أحيانا ١٨٠ ضربه

إما بالنسبة لعنصر المرونة وعلى اختلاف أنواعها السلبية والايجابية لها دورا مهما كعامل مساهم في تسهيل عملية التحرك في الملعب وتنفيذ المهارات جميعها .

ويعد عنصر ألدقه من العناصر المهمة أيضا وذالك لان اللاعب يحتاج إلى ألدقه لإرسال الريشة إلى داخل الملعب الصغير وبسرعة عاليه جدا

وعنصر الرشاقة تعتبر من أكثر الصفات البدنية تأثير ا في الريشة الطائرة حيث ينفذ اللعب مهارات مختلفة ومتتابعة وفي مختلف الاتجاهات بأقصى سرعه ممكنه بالإضافة إلى حركات اللف والدوران والتوازن وتغير الأوضاع بصرعه عاليه كون الرشاقة جزء أساس ومهم من السرعة.

المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة:

١-الإرسال

أ-الإرسال الطويل

ب-الإرسال القصير

٢-الضربة الأمامية

٣-الضربة الخلفية

٤-الضربة الساحقة

٦-ضربة الإبعاد

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمديه والبالغ عددهم(٢٤) لاعب يمثلون ضمن دوري أندية القطر للدرجة الأولى بكرة الريشة الطائرة (المنطقة الشمالية) يمثلون أندية (بيشمركه، السليمانية، شقلاوه، دينارنا، القلعة، يسروان) . بواقع (٤)لاعب لكل نادي :

وسائل جمع البيانات - المصادر والمراجع العلمية -الاختبارات والمقاييس وتضمنت (اختبار القدرات الحس حركيه -الاختبارات البدنية - الاختبارات المهاريه)

- الأجهزة والأدوات المستخدمة
- ميزان طبي
- استمارة تسجيل بعض المتغيرات الحس- حركي ، عناصر اللياقة البدنية ، المهارات الأساسية
- شريط قياس (١,٥٠)م لقياس الطول.
- كرسي، حائط مدرج.
- طباشير، مسطره، افره، قطعة قماش كرات تنس(٣).
- ساعة توقيت الكترونية(٢)، كرات طبية وزن (٣)كغم.
- قوائم خشبية بارتفاع (١٥٠)عدد (٥)

٣-٥ الاختبارات

- ٣_٥- ١ اختبأ ر القدرات الإدراكية الحس_ حركيه.

قامت الباحثة بجمع اختبارات القدرات الإدراكية الحس –حركيه ومن ثم عرضها على مجموعه من الخبراء والمختصين* لبيان رأيهم حول صلاحية الاختبارات في قياس القدرات الحس_حركي.

وبعد جمع الاستمارات وتفريغها حصلت الاختبارات الآتية على إجماع الخبراء لاستخدامها كالأتي :

١) **اختبارا لإحساس بالقدم** :لقياس قدرة القدم المسيطرة على الإحساس بالمسافة الجانبية .
٢) **اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي** :لقياس ألقدره على الإحساس بمسافة الوثب الأفقي .

٣) **اختبار الإحساس برمي الكره**:لقياس الإحساس بالفراغ الأفقي في حركات الرمي .
٤) **اختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي** :لقياس القدرة على الإحساس بمسافة الوثب العمودي .
٥) **اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي** :لقياس الإحساس بحركة رفع القدم عموديا إلى الأعلى عند ثني المفصل .
٦) **اختبار الإحساس بفراغ الخط الأفقي**:
٧) لقياس الإحساس بحركة رفع القدم أفقيا

والملحق (١)يوضح مواصفات الاختبارات الإدراكيه الحس_حركيه لعينة البحث.

بعد اطلاع الباحثة على المصادر العلم يهوتم عرضها على الخبراء لتحديد الاختبارات الأكثر ملائمة لقياس ما يتطلب قياسه بما يخدم البحث.وتفريغها حصلت الاختبارات البدنية الآتية على إجماع الخبراء:

١_**اختبار رمي الكره الطبية زنة ٣ كغم**:لقياس القوة الانفجارية للذراعين من وضع الجلوس على الكرسي من الثبات لا بعد مسافة .
٢_اختبار ثني الجذع إلى الإمام والأسفل من وضع الوقوف على الصندوق:لقياس مرونة العمود الفقري والعضلات ألخلفيه للفخذين .
٣-اختبار ركض بين الشاخص لمسافة ٧م .لقياس الرشاقه .
٤-اختبار القفز العمود من الثبات:لقياس القوه الانفجارية للرجلين .
٥_قياس مطاولة السعه ركض (١٤٠) ث

والملحق (٢) يوضح مواصفات الاختبارات البدنية لعينة البحث

٣_٥_٣ الاختبارات المهاريه

تم اختيار جميع المهارات الأساسية الخمسة للريشة الطائرة.

١_**اختبار الضربتين الأمامية والخلفية** :لقياس الانجاز في مهارة الضـربتين الأمامية والخلفية .
٢_**اختبار الإرسال القصير**:لقياس الانجاز في مهارة الإرسال القصير.

٣_**اختبار الإرسال الطويل**:لقياس الانجاز في مهارة الإرسال الطويل.
٤_**اختبار الإبعاد الدفاعية**: لقياس الانجاز في مهارة الإبعاد الدفاعية.
٥_**اختبار الضربة الساحقة**: لقياس الانجاز في مهارة ا لضربه الساحقة.

والملحق رقم(٣)يوضح مواصفات الاختبارات المهاريه لعينة البحث.

ثبات الاختبار: موضوعية الاختبار

التجربة الاستطلاعية : قامت الباحثة بإجراء التجربه الاستطلاعية للاختبارات الإدراكيه الحس _حركيه والبدنية والمهاريه على عينه مكونه من

(٥) لاعبين من عينة البحث بهدف.

١-التعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات بغية تجاوزها في التجربة الرئيسية

-التأكد من مدى صلاحية الاختبارات قيد البحث

-تدريب فريق العمل

-حساب الوقت المحدد لتنفيذ الاختبارات

وكان من نتائج التجربة الاستطلاعية هو تكوين صوره واضحة لدى الباحثة وفريق العمل على طبيعة العمل

التجربة الرئيسية للاختبارات:

تم تطبيق الاختبارات في الملاعب التي يتدرب عليها إفراد عينة البحث للفترة من٢٠-٢-_٢٠٠٨ولغاية٢٣_٢_٢٠٠٨

وقد قسمت الاختبارات والمقاييس على مدى يومين لكل نادي:

في اليوم الأول: تم تطبيق (٣) اختبارات بدنيه و(٣) مهاريه

في اليوم الثاني: تم تطبيق (٢)اختبارات بدنيه و(٣) مهاريه

حيث جرى تطبيق الاختبارات عصرا وهو وقت إجراء التدريبات والمباريات

الوسائل الإحصائية: (٢٢:٦١-٦٦:)

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-معامل الارتباط البسيط (يرسون)

٤-عرض النتائج ومناقشتها

-١ عرض النتائج

جدول رقم (١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاختبارات الإدراكية الحس – حركية

	الاختبارات الإدراكية الحس – حركية	وحدة القيا س	س-	+ ع -
	اختبار الإحساس بالقدم المسيطرة	سم	٣.٦	١.٩٢
	اختبارا لإحساس بالوثب الأفقي	سم	٣.٤٥	٢.٠١
	اختبار الإحساس برمي الكرة	سم	٥.٢٠	٢.٧٦
	اختبار الإحساس بالوثب العمودي	سم	٤.١١	٢.٢١
	اختبار الإحساس بالفراغ الخطي الراسي	سم	٢.٩٨	١.٧١
	اختبار الإحساس بالفراغ الخطي الأفقي	سم	٣.٠٦	١.٨٨

من الجدول (١) يتضح إن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الإحساس بالقدم المسيطرة بلغت ٣.٦ بانحراف معياري ١.٩٢ إما بالنسبة لاختبار الإحساس بالوثب الأفقي بلغت الوسط الحسابي ٣,٤٥وبانحراف معياري(٢,٠١) إما اختبار الإحساس برمي الكره بلغ ٥,٢٠ وبانحراف معياري(٢,٧٦) إما لنسبه لاختبار الإحساس بالوثب العمودي فقد بلغ الوسط الحسابي ٤,١١

وبانحراف معياري ٢,٢١ إما اختبار الإحساس بالفراغ الخطي الراسي ٢,٩٨وبلغ الانحراف المعياري١,٧١ إما اختبار الإحساس بالفراغ الخطي الأفقي بلغ المتوسط الحسابي ٣,٠٦ وبانحراف معياري١,٨٨.

جدول رقم (٢)
يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاختبارات البدنية

العناصر البدنية	وحدة القيا س	س-	+ ع -
القوة الانفجارية للذراعين	م و أجزائه	٤.٩٤	٠.٨٤
القوة الانفجارية للرجلين	م وأجزائه	٣٩.١١	٥.٩٨
المرونة	سم	١١.٥٦	٤.٨٢
الرشاقة	ثــــا	٥.١٦	١.٧٦
مطاولة السرعة	ثــــا	٣٠.٧١	٤.٧٧
الدقة	التكرار	٣٥.١	٥.٧١

من الجدول (٢)يتضح إن قيمة الوسط الحسابي لعنصر القوه الانفجارية للذراعين(٤,٩٤)والانحراف المعياري (٠,٨٤) في حين ظهر إن قيمة الوسط الحسابي للقوه الانفجارية للرجلين ٣٩,١١وبلغ الانحراف المعياري ٥,٩٨ إما بالنسبة للمرونة كان الوسط الحسابي ١١,٥٦ وبانحراف معياري ٤,٨٢ وفيما يتعلق بالرشا قه بلغ الوسط الحسابي ٥,١٦وبانحراف معياري ١,٧٦اما بالنسبة لعنصر مطاولة السرعة فقد بلغ الوسط الحسابي ٣٠,٧١ وبانحراف معياري ٤,٧٧ إما بالنسبة لعنصر ألدقه فقد بلغ الوسط الحسابي ٣٥,١ وبانحراف معياري ٥,٧١.

جدول رقم (٣)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاختبارات المهارية

	المهارات الحركية	وحدة القياس	س-	+ ع -
١	الإرسال الطويل	الدرجة	٢٤.٣	٤.٨٢
٢	الإرسال القصير	الدرجة	٢٧.٦	٤.٩٨
٣	الضربة الأمامية	الدرجة	٢٦.٧١	٤.٧١
٤	الضربة الخلفية	الدرجة	١٨.٠٦	٢.٩٧
٥	الضربة الساحقة	الدرجة	٣٧.٦	٥.٢٦
٦	الضربة الإبعاد	الدرجة	٢٨.١	٤.٧٧

من الجدول المرقم (٣)يتضحان قيمة الوسط الحسابي لمهارة الإرسال الطويل قد بلغت ٢٤,٣ وبانحراف معياري ٤,٨٢ في حين ظهرت قيمة الوسط الحسابي لمهارة الإرسال القصير ٢٧,٦ وبانحراف معياري ٤,٩٨ ومن الجدول ذاته بلغت قيمة الوسط الحسابي للضربة إلاماميه٢٦,٧١ وبلغ الانحراف المعياري ٤,٧١ كما ظهرت قيمة الوسط الحسابي لمهارة الضربة الخلفية ١٨,٠٦ وبلغ الانحراف المعياري ٢,٩٧ في حين ظهرت قيمة الوسط الحسابي للضربة الساحقة ٣٧,٦ وبلغ الانحراف المعياري٥,٢٦ في حين ظهرت قيمة الوسط الحسابي لمهارة ضربه الإبعاد ٢٨,١ وبلغ الانحراف المعياري ٤,٧٧.

جدول رقم (٤) يوضح علاقات الارتباط بين الاختبارات الإدراكية الحس حركية وعناصر اللياقة البدنية

عناصر اللياقة البدنية والقدرات الإدراكيه الحس حركيه	القوه ألانفجاريه للذراعين	القوه الانفجارية للرجلين	المرونة	الرشاقة	مطاولة السرعة	الدقة
اختبار الإحساس بالقدم المسيطرة	٠.٣٢*	٠.٤٠*	٠.١-	٠.٢٣*	٠.١٨	٠.٦
اختبار الإحساس بالوثب الأفقي	٠.٢٢*	٠.١٨	٠.٦-	٠.٠٣	٠.٠٨	٠.٧
اختبار الإحساس برمي الكرة	٠.٣٧-	٠.١٨-	٠.٢٥-	٠.٠٦-	٠.١	٠.٣
اختبار الإحساس بالوثب العمودي	٠.٢٥*	٠.١٩	٠.٦	٠.٠٤-	٠.٧-	٠.٨-
اختبار الإحساس بالفراغ الخط الراسي	٠.١٢	٠.٣-	٠.١٤	٠.١٨-	٠.٦-	- ٠.١٥
اختبار الإحساس بالفراغ الخط الأفقي	٠.١١	٠.٢١*	٠.٠٧	٠.٧-	٠.١١-	- ٠.١١

*ارتباط معنوي عند نسبة خطا ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٣ حيث بلغت قيمة (ر)ألجدوليه (٠,٢١١).

من الجدول المرقم(٤)يتضح وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من اختبار الإحساس " بالقدم المسيطرة والعناصر البدنية الآتية (القوه الانفجارية للذراعين ، القوه الانفجارية للرجلين ،الرشاقة)

إذ بلغت قيمة (ر)المحتسبة على التوالي (٠,٣٢-٠,٤٠-٠,٢٣)وهي اكبر من القيمة (ر)ألجدوليه البالغة(٠,٢١١)عند نسبة خطا ٠,٠٥ ودرجة حرية (٢٣) كما يتضح من الجدول ذاته وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي وعنصر القوه الانفجارية للذراعين إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (٠,٢٢)وهي اكبر من قيمه (ر)ألجدوليه البالغة (٠,٢١١) عند نسبة خطا ٠,٠٥ ودرجه حرية (٢٣).إما بالنسبة إلى اختبار الإحساس بالوثب العمودي فقد أظهرت النتائج وجود ارتباط معنوية بينها وبين عنصر القوة الانفجارية للذراعين إذ بلغ قيمة (ر) المحتسبه(٠,٢٥) و هي اكبر من القيمة الجد وليه البالغ(٠,٢١١) عند نسبة خطا ٠,٠٥ ودرجة حرية (٢٣) إما بالنسبة الأفقي إلى اختبار الإحساس بالفراغ الخط الأفقي فقد أظهرت النتائج وجود ارتباط معنوي بينها وبين عنصر القوه الانقجاريه للرجلين إذ بلغ قيمة ر المحتسبة (٠,٢١) و(هي اكبر من قيمة (ر) ألجدوليه البالغة (٠,٢١١) عند نسبة ٠,٠٥ ودرجة حرية (٢٣)

إما فيما يتعلق باختبار(الإحساس برمي الكره ،الإحساس بالفراغ الخط الراسي)فلم يظهر وجود علاقة ارتباط معنوية بينها وبين العناصر البدنية الوارده الذكر والدقة .

كما أظهرت نتائج الجدول (٤) هناك ارتباط معنوي بين جميع اختبارات الحس حركية وعناصر اللياقة البدنية مع الدقة فيما عدا اختبار الإحساس بالفراغ للخط الأفقي لم يظهر إي ارتباط معنوي مع الدقة.

جدول رقم (٥)

يوضح علاقات الارتباط بين الاختبارات الإدراكيه الحس –حركيه والمهارات الحركية

المهارات الحركية و الاختبارات الإدراكيه الحس –حركيه	الإرسال الطويل	الإرسال القصير	الضربة الأماميه	الضربة الخلفية	الضربة الساحقة	ضربة الإبعاد
اختبار الإحساس بالقدم المسيطرة	٠,٣١*	٠,٢٠	٠,١٨	٠,٢٢*	٠,٧	٠,٢١*
اختبار الإحساس بالوثب الأفقي	٠,١١	٠,١٢	٠,٥	٠,١٨	٠,٦	١،-
اختبار الإحساس برمي الكره	٠,٤	٠,٢٨*	٠,٢٠	٠,٦	٠,١١	٠,٧
اختبار الإحساس بالوثب العمودي	٠,١١	٠,١٢	٠,٩	٠,٠٧	٠,٣٤*	٠,١٤
اختبار الإحساس بالفراغ الخط الراسي	٠,١١	٠,١٦	٠,١٨	٠,٢٧*	٠,٢٧*	٠,١٨
اختبار الإحساس بالفراغ الخط الأفقي	٠,١٩	٠,١٢	٠,٠٣	٠,١٤	٠,١٨	٠,١٠

*ارتباط معنوي عند نسبة خطا ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٣ حيث بلغت قيمة(ر) ألجدوليه (٠,٢١١)

من الجدول(٥) يتضح وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من اختبار الإحساس بالقدم المسيطرة و المهارات التيه(الإرسال الطويل،الضربة ألخلفيه،ضربة الإبعاد) إذ بلغت قيمة(ر) المحتسبة على التوالي (٠,٣١-٠,٢٢-٠,٢١)وهى مساوية آو اكبر من القيمة ألجدوليه البالغة(٠,٢١١).ويتبين أيضا وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من اختبار الإحساس برمي الكره ومهارة الإرسال القصير إذ بلغت قيمة المحتسبة ٠,٢٨ وهي اكبر من القيمة ألجدوليه .

ويتبين أيضا وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من اختبار الإحساس بالوثب العمودي ومهارة الضربة الخلفية وأيضا بين اختبار الإحساس بالفراغ الخط الراسي مع مهارة الضربة الخلفية ومهارة الضربة الساحقة.

٤-٢ مناقشة النتائج

٤-٢-١ مناقشة نتائج علاقات الارتباط بين بعض الاختبارات الإدراكية الحس حركية وبعض عناصر اللياقة البدنية.

أظهرت نتائج الجدول وجود ارتباطات معنوية وكما يأتي:

-وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين كل من الإحساس بالقدم المسيطرة والإدراك الحس الحركي بالوثب العمودي مع عنصر القوة الانفجارية للذراعين مقدارها وعلى التوالي (٠،٣٢-٠،٢٢-٠،٢٥)وقد يعزو الباحث ذلك إلى إن التدريب المتواصل للاعبين أدى إلى وجود مثل هذا الارتباط إذ يحتاج اللاعب إلى الإدراك الصحيح لارتفاع الريشة في إثناء ضربها أو إثناء القفز لكبسها لكي تعطي القوة اللازمة للدفع ومن ثم مسافة القفز المناسبة وهذا يعني إن الممارسة المنتظمة قد ولدت نوع من الإدراك للقوة المصحوبة بالسرعة التي يجب بذلها في كل موقف من مواقف اللاعب وخاصة عمليات القفز لان لعبة الريشة الطائرة أكثر المهارات التي يؤديها اللاعب نحتاج إلى القفز للأعلى والقفز الأفقي للإمام وللخلف وللجانبين

حيث يؤكد (هوفمان)" " إن تطوير إي مهارة عند ممارستها يمكن من خلال التدريب عليها"ويضيف (عبدا لله)"بان كثرة استخدام جزء معين في مهارة معينة وبكثرة يؤدي إلى تقوية الإحساس فيها أكثر من الجزء الأخر الذي يكون استخدامه اقل" إذ فان لعبة الريشة الطائرة تتطلب سيطرة حركية معتدلة وعملية إدراك معقدة وعالية واليقظة التامة من قبل اللاعب مضافا إليها التمتع بقدرات نفسية عالية"

-ويبين أيضا وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين كل من الإحساس برمي الكرة مع عنصر القوة الانفجارية للذراعين ما مقداره(-٠،٣٧) ويرى الباحث إن ذلك العنصر لابد من توافره لدى لاعب الريشة الطائرة لان جميع مهارات الريشة لتتطلب هذا العنصر إما كون الارتباط سالب فيعزى ذلك إلى إن أغلب المهارات التي تتطلب مستوى عالي من الأداء أي التركيز على عنصر الدقة في التنفيذ باعتبار ملعب الريشة الطائرة ذات قياسات صغيرة فتحتاج إلى الدقة ليكون على حساب عناصر بدنية أخرى وبضمنها القوة العضلية. ويشير (الرجب)إلى إن استخدام اللاعبين قوة قصوى غير محسوبة بشكل جيد يؤدي إلى فشل دقة أداء المهارة.

- ومن الجدول ذاته يتضح وجود علاقة ارتباط معنوية بين الإحساس بالقدم المسيطرة والإحساس بالخط الأفقي مع القوة الانفجارية للرجليين ما مقداره على التوالي(٠,٤٠-٠,٢١)وقد يعزو الباحث تلك العلاقة إلى إن عنصر القوة الانفجارية للرجلين من العناصر المهمة التي يحتاجها اللاعب في الريشة الطائرة عند الارتفاع للكبس أو القفز للإمام وللجوانب لرد الريشة "وتظهر القوة العضلية في الألعاب ذات الأنشطة المختلفة كقوة الضربة والارتقاء"وفي الريشة الطائرة تهدف القوة غالى ضمان قدرة العضلة على أداء الحركات التي تتطلبها اللعبة وخاصة القدرة على التغذية القصيرة للعمل الانفجاري للقوة والسرعة كشي أساس في حركات الجسم المختلفة كالوثب للأعلى آو الطعن لا بعد ما ممكن والتحرك بسرعة أفضل كما إن لها دورا مهما في المنافسة ذات المدد الطويلة .

- ومن الجدول ذاته يتضح وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين كل من الإحساس بالقدم المسيطرة وعنصر الرشاقة .

وقد تعزو الباحثة ذلك إلى إن الرشاقة أو الخفة عنصر حيوي وهام لا تخلو منه أية رياضة وهو من أكثر الصفات البدنية تأثيرا في الأداء وخاصة في الريشة الطائرة حيث ينفذ اللاعب مهارات مختلفة ومتتابعة وفي مختلف الاتجاهات بأقصى سرعة ممكنة بالإضافة إلى حركات اللف والدوران والتوازن وتغيير الأوضاع بسرعة عالية كون الرشاقة جزء أساس ومهم من سرعة .

ولذا لابد من إن يكون لدى اللاعب إحساس بحركة القدم المسيطرة جيد وبجميع الاتجاهات والتحكم بحركة الجسم وأجزائه.

ويؤكد زهر إن للإدراك الحس حركي في مجال الرياضة أهمية كبيرة وذلك لدوره الهام بالنسبة لجميع حركات التوافق.

مناقشة نتائج علاقات الارتباط بين بعض الاختبارات الإدراكية - الحس حركية وبعض المهارات الأساسية لعينة البحث.

أظهرت النتائج التي تم الحصول عليها من هذا الجدول مايأتي :

-وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين كل من الإحساس بالقدم المسيطرة مع مهارة الإرسال الطويل والضربة الخلفية وضربة الإبعاد ما داره(٠,٣١) (٠,٢٢) ويعزو الباحثة ذلك إلى إن ادعاء مثل هذه المهارة تتطلب من اللاعب قدرا كبيرا من الإحساس والدقة في التعامل مع الريشة لان المرسل يقف على بعد ثلاث إقدام من خط الإرسال الإمامي وقريبا من خط الوسط وبضرب الريشة لتطير بمسار عالي وبقدر كاف يمكن الريشة من الهبوط ببطء فوق اللاعب المستقبل وإتاحة المجال للمرسل للعودة لقاعدة اللعب كما أنها تسبب سوء تقدير توقيت الضرب و يؤكد (الصباغ)إن ارتفاع دقة المدركات الحسية تسمح بادراك الحركات السلبية والايجابية الأمر الذي يمكن اللاعب من توجيه وتصحيح الحركة من خلال الأداء لان كل من مهارة الإرسال الطويل والضربة الخلفية وضربة الإبعاد تحتاج إلى

-الإحساس بالقدم المسيطرة لحركة القدم لأداء الطعن للإمام والخلف والجوانب ولان الضربة الخلفية وضربة الإبعاد تضرب من اعلي نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه إلى جوانب الملعب وبارتفاع كاف بحيث تبتعد عن الشبكة إلى ساحة الملعب الخلفية.

-و يتضح وجود علاقة معنوية موجبة بين كل من الإدراك حس حركي برمي الكرة مع الإرسال القصم مقداره (٠,٢٨)ويعزو الباحثة ذلك إلى إن تقدير اللاعب للقوة اللازمة للإرسال فضلا عن تقدير المسافة حيث إن تكتيك الإرسال القصير "يجب أن يتم التركيز على حافة الشبكة العليا حتى يكون الإرسال أوطأ ارتفاعا قدر الإمكان ولتسقط الريشة في ساحة الخصم عند خط الإرسال الامامي (٢٩) في إن يكون لديه الإحساس بالقوة اللازمة لرمي ضرب الريشة ويشير(شبلي)إلى إن" أهمية الإدراك الحس حركي في مجال الرياضة تبدو واضحة في التنفيذ الصائب للمهارات الحركية المعقدة والتي تحتاج إلى تقدير المسافة وزمن الأداء والتفريق بين الأشياء القريبة والأشياء البعيدة تبدو كحاجة ملحة لإتقان الأداء .

-ويتبين أيضا وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين كل من الإحساس بالوثب العمودي والضربة الساحقة ما مقداره(٠,٣٤) وتعزو الباحثة ذلك إلى إن مهارة الضربة الساحقة تؤدي بالارتقاء والوثب للأعلى إي بالوثب العمودي ولغرض الحصول على قوة ضربة كبيرة لابد من تنسيق العمل العضلي للوحدات الحركية والتي تبدأ بعضلات قوة القفز للرجلين وينتهي بعضلات أحد الذراعين وتشير(الخشاب وآخرون)"إلى إن صفة القفز يتطلب الإحساس بالتوقيت الزمني للارتقاء الصحيح ويؤكد بورما"إن إحساس اللاعب بوضع المفاصل ودرجة الشد العضلي تكسبه القدرة على تقيم مدى الانقباض العضلي اللازم .

ويبين أيضا وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من الإحساس بالفراغ الخط الرأسي وكل من الضربة الخلفية والضـربة الساحقة ما مقداره على التوالي(٠,٢٧-٠,٢٧) وتعزو الباحثة ذلك إلى إن كل من الضربتين تقريبا متشابهة في تكتيك حيث إن ضربة الإبعاد الدفاعي ةi..p. s رب الريشة فيها

بعمق إلى الخط الخلفي لملعب الخصم على شكل قوس كبير أما الضربة الساحقة تضرب الريشة على بعد قدم إمام الرأس ثم يتجه المضرب للأسفل بعد الضرب أي إن الضربتين تحتاج إلى الإحساس بالارتفاع المناسب أي الإحساس بالخط الرأسي "وان التوافق بين الإدراك الحسـي الحركي للمسافة والفراغ الخطي أمر ضروري اذو يمكن تلخيص أنواع الإدراك الحـسي المرتبطة بالنشاط الرياضي والإحساس بالزمن والإحساس بالمسافة".

الفصل الرابع
اثر وسائل تدريبية مقترحة في تطور المدى الحركي للرفسة الإمامية للرجلين لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين

المرونة:

تشترك صفة المرونة مع غيرها من الصفات البدنية (القوة ، السرعة،التحمل، الرشاقة) في البناء البدني للفعاليات الرياضية المختلفة وتختلف أهميتها من فعالية إلى أخرى لكن لا يمكن إهمالها نظرا لتعدد أغراض استخدامها في أثناء التدريب فالمرونة (ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني الحركي والاقتصاد في الطاقة وبدون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة (١) وتوضح بعض التعريفات أهمية هذه الصفة بين الصفات الأخرى فيعرفها البعض بأنها (مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة وإنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع وبذلك يتضح أن المرونة هي قدرة مفاصل الجسم على التحرك إلى أقصى مدى ممكن وباتجاهات مختلفة ووفق متطلبات الأداء الحركي وهنا تتضح أهمية هذه الصفة في أداء المهارات الأساسية للعبة كرة السلة خاصة وأن تلك المهارات تتطلب العديد من المسارات المركبة وفق تركيبة تلك المهارات كونها مهارات مغلقة معروفة في بدايتها ولكنها غير معروفة نهايتها فمتغيرات اللعبة كثيرة ومواقفها غير متوقعة وقابلة للتغير السريع والمفاجئ ويتطلب ذلك الكثير من العمل العضلي المتناغم في حالتي الشد والارتخاء وفقا لظروف الأداء وعلى ذلك يرى وجيه محجوب أن المرونة هي قدرة العضلة على الوصول إلى أقصى درجات الشد بعد أقصى انبساط.

أنواع المرونة:

وجد الباحث من خلال اطلاعه على المصادر التي تتحدث عن المرونة إن هناك اختلاف في أراء العلماء حول تقسيم المرونة ألا أن معظم هذه التقسيمات تدور حول طبيعة الأداء البدني الثابت أو المتحرك وهناك من

يقسم المرونة تبعا للمفاصل العاملة وآخرون يقسمونها إلى مرونة خاصة وعامة تبعا لنوعية النشاط الرياضي التخصصي ولكن التقسيم الأساسي للمرونة .

المرونة الثابتة

وتظهر هذه المرونة عند اتخاذ الفرد لوضع بدني معين واثبات في هذا الوضع بحيث يتطلب ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفصل مما يشكل ضغطا على العضلات المحيطة وكلما زاد الفرق بين المرونة الثابتة والمتحركة زاد تبعا لذلك احتياطي المرونة وهذا الفرق كما أكد العلماء يحدث خلال التدريب الرياضي كنتيجة لزيادة مدى الحركات النشطة لتحسين مستوى القوة والمرونة للفرد.

المرونة المتحركة:

ويطلق عليها بعض العلماء المرونة النشطة أو المرونة الايجابية وهى تعنى القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي (متحرك).

ويمكن إن تتم المرونة المتحركة بطريقتين احدهما تعتمد على أداء وضع معين بنسبة المرونة الثابتة ولكن مع استقرار أداء دفعات حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الأساسية ومطاطية العضلات المقابلة.

المديات الحركية:

تحتم طبيعة المنافسة وقوانين البطولات في الكاراتيه إن يكون اللاعبان قريبين والمسافة الفاصلة بينهما لا تزيد عن (٥٠-٦٠سم) لهذا السبب نجد إن غالبية النقاط تسجل بهجوم واحدا ودفاع واحد عندما يهجم اللاعب هجمتين أو أكثر متواليتين نجد أنة يستعمل طرفين مختلفين يد ويد – رجل ورجل –يد ورجل والمسافة التي يتحرك فيها هذا اللاعب ضمن مسافة الملعب (٨*٨م) وبذلك فان المنافس إما إن يخرج من الساحة أو يسجل احد اللاعبين نقطة وفى الحالتين يوقف الحكم النزال من هذا نجد إن اللعب يعتمد على سرعة حركة الأطراف عبر مدى مفاصلها أكثر من اعتماده على السرعة الانتقالية للجسم.

لذلك فأنة يمكن تقسيم مدى الحركة في المفاصل إلى عام وخاص سلبي وايجابي ثابت ومتحرك وترى (زيا ١٩٩٣)أن مدى الحركة سواء كان عام أو خاص يمكن إن يحوى طياته بعض أو كل التقسيمات الأخرى فمثلا مدى الحركة الايجابي يمكن أن يكون ثابت أو متحرك إذ إن مفهوم مدى الحركة الايجابي في مفصل ما يتمثل في المدى الذي نصل إلية العضو المتحرك بواسطة استعمال الفرد لعضلاته العاملة على هذا المفصلإن العضلات العاملة على المفاصل المسئولة على الحركة لها الدور الكبير في المديات الحركية بحيث تكون بعيدة عن الكتلة العضلية مما يسبب نتائج ايجابية في الحصول على المدى في مفصل الفخذ ومفصل الكتف وقد أكد (احمد ١٩٩٩) في أبحاثة على زيادة مستوى المدى الحركي مابين (٦-٨%) عند تحسين القوة العضلية

طرائق تنمية المرونة:

- **الطريقة الأولى**: تودي تمرينات ديناميكية من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.
- **الطريقة الثانية**: تؤدى تمرينات ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.
- **الطريقة الثالثة:** تؤدى تمرينات ديناميكية عند نهاية مدى الحركة.
- **الطريقة الرابعة:** تؤدى تمرينات ثابتة عند نهاية مدى الحركة.

وتتلخص هذه الطرائق بمجموعتين:

- المجموعة الأولى: تتمثل بتمرينات الإطالة الثابتة وهذه التمرينات تتمثل بالوصول إلى نهاية الحركة مع ثبات الوضع بضع ثواني لا تزيد عن (٨ ثواني) ثم إعادة التمرين ينظر شكل (٣):
- المجموعة الثانية: تتمثل بتمرينات الإطالة المتحركة وهذه التمرينات تتمثل بالوصول إلى مدى الحركة ثم أداء حركات اهتزازية سريعة ويحذر منها ويجب إن تؤدى بحرص حتى لا تصاب أربطة المفصل بأذى أو أوتار العضلات.

ويرى احمد خاطر وعلى ألبيك (١٩٧٦) عن فاسلين على إن هناك ازدياد في مستوى المدى الحركي للمفاصل تحت تأثير التدليك وكذلك تحسن في أداء الحركات التي تتضمن مستوى معين من المرونة ويضيف إلى إن عدم النشاط المستمر يجعل العضلات والأنسجة الموجهة بها تفقد مطاطيتها العادية والنشاط المنتظم يساعد على زيادة المرونة العادية كما أنة في حالة كسر عضو أو طرف من الإطراف للجسم يفقد كثير من المرونة.

وتذكر سوسن عبد المنعم عام (١٩٧٧) عن ويلز إن المدى الحركي يتأثر بالعوامل **الآتية:**

١-العوامل المكنة للمفصل.

٢- كتلة العضلات والأنسجة المحيطة بالمفصل.

٣- قدرة العضلات والأربطة والأوتار المحيطة بالمفصل وكما يتأثر أيضا بعدة **عوامل منها:**

ا-النشاط

ب- الجنس

ج-السن

ث-درجة الحرارة

س-الإمداد الدموي الموضوعي للمفصل

منهج الفصل :

استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة مشكلة الفصل إذ أنة يمثل تشخيصا علميا للمشكلات والظواهر والمنهج.

عينة الفصل:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي فئة الناشئين بالكاراتيه بأعمار(١٦-١٧) سنة لوزن(٥٠-٥٥كغم) لمنتخبات الفرات الأوسط والبالغ عددهم (٢٥) لاعبا وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وكان عددها ١٦ لاعبا إذا بلغت النسبة المئوية ٦٤%.

أما اللاعبين المتبقين كانت مساهمتهم في التجربة الاستطلاعية بعدها قام الباحث بتقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع ٨ لاعبين

لكل مجموعة وقد تم إيجاد تجانس وتكافؤ المجموعتين للتأكد م تجانسها وتكافؤ المجموعتين.

وسائل جمع البيانات:

استعان الباحث بالوسائل الآتية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياسات.
- الملاحظة والتجريب.
- المقابلات الشخصية.
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- فريق العمل المساعد.
- التجربة الاستطلاعية.
- ميزان طبي.
- كاميرا فيديو.
- كاميرا تصوير فونغراف.
- صارفة.
- شريط لاصق.
- الوسائل الإحصائية.
- الوسائل التدريبية المستخدمة في الفصل.
- ساعة توقيت نوع (كاسي).

إجراءات الفصل:.

الوسائل التدريبية:

١- **وسيلة تدريبية متحركة لفتح الرجلين وكيفية العمل بت**: تعمل على زيادة مرونة العضلات ومفاصل الفخذين معا ومتحركة للجانبيين الأيمن والأيسر والارتكاز على قاعدة في الوسط وتؤدى باللاعب بالفتح إلى اقل من (١٨٠د)

٢- **وسيلة تدريبية متحركة الحبل المعلق وكيفية العمل بت**: يعمل على زيادة مرونة العضلات إذ تعلق رجل واحدة والرجل الأخرى ساندة والتحكم باليدين معا ويعمل على تنمية العضلات العامة بين الفخذين في حالة الوقوف للجانب أو الأمام الارتكاز على الحبل نفسه وتؤدى باللاعب الفتح بزراية مختلفة

٣- **استخدام المسطرة لمعرفة المستوى**: تعمل على معرفة الزراية التي وصل إليها اللاعب الارتكاز على الرجل الواحدة والرجل الأخرى على المسطرة وبدون مساند أو مساعد وهى أصعب استعمالا من الوضع الثابت ورفع الرجل.

٤- **قاعدة المساندة الثابتة**: وتعمل على تنمية مرونة العضلات ومفاصل الفخذين بوضع الرجلين على مسندين ثابتين والضغط إلى الأسفل وتؤدى بلاعب إلى أكثر من (١٨٠د)

الاختبارات المستخدمة بالدراسة:

اختبار المدى الحركي للرفسة:

الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة مفصل الحوض الأدوات المستخدمة : (ملعب كراتيه،كاميرا فيديو ذات سرعة تردد ٢٥ صورة في الثانية)صفارة مقياس رسم (١م)مواصفات الأداء يقف اللاعب وقفة الاستعداد في الكاراتيه وعند سماع صارفة يقوم اللاعب بالرفس لأبعد حد ممكن يستطيع إن يصل إلية اللاعب من خلال تصوير الأداء لمهارة الرفس وتثبيتها لبضع ثواني وعندها تقاس الزراية.

التسجيل يتم قياس الزاوية المحصورة بين عظم الفخذ والحوض التحليل بواسطة الحاسوب الكمبيوتر.

التحليل الحركي للزوايا باستخدام البرمجيات auto cad veer يستعمل في التطبيقات والتصاميم إذ تحدد الزراية المراد قياسها بواسطة إيصال النقاط المؤشرة على جسم اللاعب. واختيار الصورة المطلوب قياس الزاوية لها التصوير الفيديو

تم التصوير بواسطة آلة التصوير الفيديوية نوع sonny ٨m سرعة تردد ٢٥ صورة/ ثانية وعلى شريط فيديو وقد نصبت آلة التصوير الفيديوية على حامل ثلاثي كبير ارتفاع منتصف العدسة عن الأرض ١.٥ م وعلى بعد ٢٥.٧ م عن أداء الحركة وكذلك استعمل الباحث مقياس رسم (١م) وتم الأداء على بساط خاص بالكرواتية

التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من لاعبي الناشئين بالكاراتيه والذي تم استبعادهم من التجربة الرئيسية إذ بلغ عددهم (٩ لاعبين) في تمام الساعة العاشرة صباحا يوم الأحد المصادف ٢٠١١/٤/٢٠

وكان الهدف من التجربة:

١. التأكد من صلاحية الوسائل المستخدمة
٢. تلاقى الأخطاء والمعوقات
٣. التعرف على الوقت المستغرق إثناء أداء التمرينات
٤. تعين وتنظيم عمل الفريق المساعد

تجان س العينة وتكافئها:

بعد تقسم العينة قام الباحث بأجراء عملية التجانس في داخل كل مجموعة من اجل تساوى خط الشروع للمجموعتين وبعدها اجري الباحث عملية التكافؤ في المتغيرات التي من المحتمل إن توثر على نتائج الفصل وهى (الطول والوزن والمدى الحركي لمفصل الحوض)

جدول (١)
يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	انحراف معياري	معامل الالتواء	الدلالة
١	الطول	(سم)	١٦.٤٧١	١٦٥	٢.٩٣	٠.٣٠-	غير معنوي
٢	الوزن	(كغم)	٥٤.٤٧	٥٣.٦	٣.٤٩	٠.٧٥	غير معنوي
٣	العمر	(سنة)	١٦.٢١	١٦	٠.٦٦	٠.٩٥	غير معنوي
٤	المدى الحركي	درجة	٩١.٨٢	٨٨.٣٦	٢٢.١	٠.٤٧	غير معنوي

جدول (٢)
يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	انحراف معياري	معامل الالتواء	الدلالة
١	الطول	(سم)	١٦٢.٧١	١٦٣	٢.٨٨	٠.٣١-	غير معنوي
٢	الوزن	(كغم)	٥٤.٢٢	٥٣.٤١	٣.٢٣	٠.٧٥	غير معنوي
٣	العمر	(سنة)	١٦.١١	١٦	٠.٨١	٠.٤١	غير معنوي
٤	المدى الحركي	درجة	٨٩.١٠	٨٧.٢٣	١٩.١	٠.٢٩	غير معنوي

جدول (٣)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الفصل

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي (المجموعة الضابطة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي المجموعة التجريبية	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	الدلالة
١	الطول	(سم)	٧١,١٦٤	٢.٩٣	١٦٢.٧١	٢.٨٨	١.٣٢	غير معنوي
٢	الوزن	(كغم)	٥٤.٤٧	٣.٤٩	٥٤.٢٢	٣.٢٣	١.٥٨	غير معنوي
٣	العمر	(سنة)	١٦.٢١	٠.٦٦	١٦.١١	٠.٨١	٠.٩٨	غير معنوى
٤	المدى الحركي	درجة	٩١.٨٢	٢٢.١	٨٩.١٠	١٩.١	١.٦٧	غير معنوي

قيمة (ت) الجد ولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) يساوى (١.٧٦)

الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لجميع أفراد العينة وكذلك إجراء التصوير للمدى الحركي لمفصل الحوض على عينة البحث المتكونة من ١٦ لاعبا الساعة الرابعة عصرا يوم الاثنين المصادف ٢٠١١/٤/٢٨ في نادي التضامن الرياضي وقد حرص الباحث على توثيق كافة الصروف من اجل العمل على توفيرها في الاختبار البعد

المنهج التدريبي:

أعد الباحث منهج تدريبي للمدى الحركي لمفصل الحوض بواسطة استخدام الوسائل المساعدة بحيث تؤدى بشكل علمي صحيح وقد تم عرضة على خبيرين متخصصين بالكاراتيه لتحديد صلاحيته وقاما بإجراء بعض التعديلات على المنهج وبعد الانتهاء من إعداد المنهج التدريبي تم تطبيقه بتاريخ ٢٠١١/٥/١ ولغاية ٢٠١١/٧/١ وقد كانت التدريبات تتضمن تمرينات خاصة (ينظر ملحق ٢) لأفراد **المجموعة التجريبية وعند الابتداء بمفردات المنهج تمت مراعاة مايلى:**

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ثلاثة او مجموع الوحدات (٢٤) وحدة تدريبه
- يكون للمنهج تدريبات مختلفة تخص المدى الحركي لمفصل الحوض
- وقد تكلف بتدريب المجموعتين مدربا معتمدا لدى الاتحاد بإعطاء المجموعة التجريبية تمرينات الوسائل المساعدة المقترحة من قبل الباحث
- كانت التمرينات المساعدة في أيام السبت والاثنين والأربعاء من كل أسبوع وباقي الأيام يتدرب المجموعتان التدريبات الاعتيادية
- اعتمد الباحث مبدأ التدرج بالحمل (٢-١) ملحق ٣
- زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية يتراوح بين ٤٥-٦٠ د

الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعيدة لأفراد العينة في يوم الخميس المصادف ٢٠١١/٧/٣ في الساعة الرابعة عصرا في نادي التضامن الرياضي وقد تمت إجراء الاختبارات بنفس الأسلوب المتبع في الاختبارات القبلية من حيث الأدوات والفريق المساعد ومكان الاختبار وزمانه.

- الوسائل الإحصائية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T-Test
- معامل الالتواء
- معامل الوسيط

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج اختبارات المدى الحركي لمفصل الحوض المستخدم في مهارة الرفس للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات (القبلية – والبعدية)

جدول (٤)يوضح نتائج قيمة ت المحسوبة في الاختبارات (القبلية – البعيدة) للمجموعتين الضابطة والتجريبية أمفصل الحوض المستخدم لمهارات الرفس المختلفة

ت	القياسات والاختبارات	الاختبار	الوسط الحسابي المجموعة الضابطة	لانحراف المعياري	الوسط الحسابي المجموعة التجريبية	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	الدلالة
١	المدى الحركي لمفصل الحوض	القبلي	٩١.٨٢	٢٢.١	٨٩.١٠	١٩.١	١.٦٧	عشوائي
		ألبعدي	٩٥.٧٤	١٨.٣٦	١٠٢.٣٥	٢٠.٦٧		
		قيمة (ت) المحسوبة	١.٥٥		٢.٣٧			
		الدلالة	عشوائي		معنوي			

قيمة T الجد ولية ٢.٣٦٥ بدرجة حرية ٧ يتبين من الجدول ٤ إن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة ٩١.٨٢ والانحراف المعياري ٢٢.١ إما في الاختبار البعد فقد بلغ قيمة الوسط الحسابي لنفس المجموعة ٩٥.٧ والانحراف المعياري ١٨.٣٦ لذا فقد بلغت قيمة T المحسوبة لاختبار المدى الحركي لمفصل الحوض للمجموعة الضابطة كانت ١.٥٥ وهى اقل من القيمة الجدلية ٢.٣٦٥ تحت درجة حرية ٧

ومستوى دلالة ٠.٠٥ ويعنى هذا عدم وجود فرق معنوي في الاختبار القبلي – البعد للمدى الحركي لمفصل الحوض المستخدم في مهارة الرفس إما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ٨٩.١٠ والانحراف المعياري ١٩.١ إما في الاختبار البعد فقد بلغ قيمة الوسط الحسابي ١٠٢.٣٥ والانحراف المعياري ٢٠.٦٧ لذا فقد بلغت قيمة ت المحسوبة ٢.٣٧ وهى اكبر في القيمة الجدولية ٢.٣٦٥ تحت درجة ٧ ومستوى دلالة٠.٠٥ وهذا يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار القبلي البعد للمدى الحركي لمفصل الحوض المستخدم في مهارات الرفس المختلفة.

مناقشة النتائج:

أن عدم وجود الفروق الدالة في الاختبارات القبلية البعيدة للمجموعة الضابطة في المدى الحركي لمفصل الحوض يرجع إلى أن طبيعة أداء للتمرينات المعتاد عليها يوميا من قبل المدرب خاصة بعد الإحماء وعدم إعطاءها الوقت الكافي فضلا عن عدم وجود اختبارات خاصة للمدرب فيما إذا تطور اللاعب أم لا وهذا لايون إلا من خلال النظر مما يسبب في ضياع الوقت وعدم إيصال اللاعب إلى المستوى المطلوب وهو وصول الرجل إلى منطقة الوجه وهو الهدف الصعب بالنسبة للاعب ومن ملاحظة الأوساط الحسابية نجد أن التطور الحاصل بسيطا للمدى الحركي لمفصل الحوض ويرجع ذلك إلى التمرينات وان كانت غير منتظمة ومتسلسلة لابد وان يحصل ذلك التطور.

إما في المجموعة التجريبية للمدى الحركي لمفاصل الحوض نجد أن هناك وجود الفروق الدالة في الاختبار القبلي للمدى الحركي، حيث يستدل الباحث على إن التمرينات المستخدمة الاعتيادية مع التنويع والتغيير في هذه التمرينات من خلال الوسائل المساعدة أعطت تطوراً واضحاً للمجموعة التجريبية فضلاً عن أن هناك واحدة من الوسائل يستطيع اللاعب التمرين بتا ومعرفة المستوى الذي وصل إليها وهذا يساعد على تكثيف في التمرينات والتكرار في الأداء من خلال هذه الوسائل يمكن بالوصول للاعب بالمستوى

المطلوب إذ يلعب الاستمرار دورا مهما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة والدقة والتكامل وتثبيت إلية الأداء الفني وهذا ما لا حظنا لدى المجموعة التجريبية التطور الحاصل لها مع الاقتصاد بالوقت.

٢- عرض النتائج اختبارات المدى الحركي لمفصل الحوض المستخدم في مهارة الرفس للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة.

جدول (٥)

يوضح نتائج قيمة ت المحسوبة في الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمفصل الحوض المستخدم في مهارة الرفسة الأمامية

ت	القياسات والاختبارات	الاختبار	الوسط الحسابي (المجموعة الضابطة	الانحراف المعيارى	الوسط الحسابي المجموعة التجريبية	الانحراف المعيارى	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
١	المدى الحركي لمفصل الحوض	البعدى	٩٥.٧٤	١٨.٣٦	١٠٢.٣٥	٢٠.٦٧	٢.٩٦	معنوي

قيمة T الجد ولية ١.٧٦ درجة حرية ١٤ ومستوى دلالة ٠.٠٥

يبت من الجدول ٥ إن قيمة الوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الحوض للمجموعة الضابطة ٩٥.٧٤ والانحراف المعياري ١٨.٣٦ إما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي ١٠٢.٣٥ والانحراف المعياري ٢٠.٦٧ ومن خلال هذه النتائج لذا بلغت قيمة T المحسوبية لاختبار المدى الحركي لمفصل الحوض للمجموعة الضابطة التجريبية كانت ٢.٩٦ وهى اكبر من القيمة الجدولية ١.٧٦ تحت درجة حرية ١٤ ومستوى دلالة ٠.٠٥ ويعنى هذا وجود فرق معنوي في الاختبارات البعيدة والصالح المجموعة التجريبية للمدى الحركي لمفصل الحوض المستخدم في مهارات الرفس.

مناقشة النتائج:

أن وجودا لفروق الدالة في الاختبار البعد للمجموعة لمفصل الحوض والمستخدم في مهارات الرفس المختلفة يستدل الباحث على أنة التحفيز للعمل بهذه الأدوات المساعدة والتنظيم الحركي لتمرينات المدى لمفصل الحوض تركز على المجاميع العضلية الخاصة بمهارة الرفس ولا تعتمد التمرينات نوع أوحد فقط بل أنواع متعددة منها من الوقوف والجلوس فضلا عن أن هناك جهاز يقيس أو يعلم اللاعب إلى أي مدى حركي وصل إلية وخلاص لذلك إلى أن التغير والتنويع في الأساليب التدريبية يجعل اللاعب في تطور مستمر.

وهذا ما يؤكده كمال جميل الريضى ٢٠٠٤ على إن التنويع يؤدى إلى اكتساب خبرة في الأداء ويزيد من الصفات البدنية والرغبة في التدريب والتمارين الخاصة في الأداء والتكتيك لما لها من فائدة نفسية وعضوية على اللاعب كذلك يؤكد سعد محسن إن الآراء مهما اختلفت مناهج ثقافتها العلمية والعملية إن البرنامج التدريبي يؤدى حتما إلا تطور الانجاز إذا بني على أساس في عملية التدريب وبرمجة واستعمال الشد المناسبة والتدرج وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرار المثلى وفترات الراحلة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين مختصين تحت صروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة .

الفصل الخامس

تأثير تداخل تمرينات خاصة بالإيقاع الموسيقي في تطوير التوافق الحركي وتعلم المراحل الفنية للضرب الساحق بالكرة الطائرة للطالبات

١- تـهيئة الموضوع :

استعمل مصطلح إيقاع الحركة ف مختلف الأنشطة الرياضية فكثير أمان سمعنا بقاع ا لوثب أ و الركض فضلا عن استعماله في الحركات لمتكررة مثل السباحة والتجديف والتمرينات والجمباز والألعاب الرياضية المختلفة،إذ أن الإيقاع خاصية مهمة من خصائص الحركة الرياضية فكل حركة لها إيقاعها الخاص و الذي يسعى المدرس أو المدرب إلى تطويره لدى المتعلم أو اللاعب هدف تطوير مستوى أدائه المهاري، لأنه عندما تكون للمتعلم أو اللاعب القدرة على السيطرة على عض اتجسمهب حيث تكون العلاقة بين الشدو الارتخاء منسجمة مع المحيط فان ذلك يكسب مظهر الحركة انسجاما رائعا وشكل أمميز أللأداء.

ومما لا شك فيه أن القائمون في مجال التربية الرياضية قد استعار واهذ ا المصطلح من النغمة الموسيقية، وطور المفهوم حتى يتناسب مع طبيعة الأداء الحركي،إذ أن الإيقاع الحركي يمثل جانبين مهمين،الجانب الأولي مثل الفترة الزمنية التي يستغرقها كل مقطع من مقاطع الحركة،أما الجانب الثاني فهو يعكس مدى اختلاف تركيز النشاط العضلي في كلم قطع،لذا يهدف الإيقاع الحركي التدريب الجسم على ملازمة ما يسمح من موسيقى بالحركة،أي إيجاد وافق بين السمع وعضلات الجسم.وتتطلب مختلف المهارات الحركية في الفعاليات والألعاب الرياضية إلى الإيقاع ومنها مهارات الكرة الطائرة لاسيما مهارة الضرب الساحق التي يتكون أدائها الفني من مراحل عدة يحتاج المتعلم أو اللاعب الربط هذه المراحل ليتمكن من أداء هذه المهارة بشكل سهل،لان الإيقاع أحد الوسائل الفعالة المساعدة في عملية تعلم هذه ا لمهارة لأن هي رتبط بالإحساس الحركي

فضلا عن كون و وسيلة مساعدة تعمل على توضيح الحركة وتسهي لنقاطها الفنية،إذ أن معرفة وتعلم إيقاع مهارة جديدة لهدور رئيس في تعلمه أو المهم هو نقل إيقاع الحركة ككل،كذلك التوقيت الصحيح وتتابع الإيقاع في أداء المهارة لهدور كبير في دقة وضبط الأداء الفني فيها،الأمر الذي يساعد المتعلم أو اللاعب على القيام ب الحركات والإحساس بها،كما يعد الإيقاع الحركي أحد المظاهر الحركية المهمة بسبب الخاصية التي تتواجد في التمرينات والحركات المتنوعة التي تؤدى في نطاقه ومدى تأثيرها في كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية،إذ تتطلب جميع حركات الإيقاع الحركي إلي التوافق الحركي والتوازن، لأنها عمل على تنمية العضل اتكافة في الجسم ويزيد من مرونته أو رشاقتها، ويعمل على تطوير القدرات البدنية والحركية وصفة الإحساس بالحركة.

ومن خلال ما تقدم نجد أن مراحل الأداء الفني في الضرب ا لساحق في الكرة الطائرة تحتاج الىت وافق عضلي عصبي،وتحكم في أعضاء الجسم وقوة ا لعضلات والإحساس بالتوقيت وذلك ابد من زيادة الاهتمام بالإيقاع الموسيقي للحصول على حركات انسيابية رشيقة وجميلة لأن مجرد الإحساس بالإيقاع يعطي المتعلم أو اللاعب راحة النفس ويحرر الجهاز العصبي من التوتر و يزيد من مقدرته للوصول إلى الهدف بطريقة سريعة و بأسلوب سهل يساعد على تأخير ظهور التعب،ومن هنا تظهر   أهمية البحث.

ومن خلال عمل الباحث ونفي مجال بالتربية الرياضية والفنية، وجد واقله الاهتمام في إدخال الإيقاع الموسيقي في أثناء تعلم المهارات الرياضية و لاسيما معفئة الطالبات، لان للإيقاع الحركي(الموسيقي) خصوصية جمالية أذي في دالانا ث عند ممارسة وتعلم المهارات الرياضية وذلك بزيادة الإحساس بالجمال والشعور العضلي وذلك لمصاحبة الموسيقى جميع تمريناته، فضلا عند لكفلة معرفة   أهمية الإيقاع الموسيقي وبشكل خاص بالنسبة للقائم بالعملية التعليمية،الأمر الذي أدى إلى اهتمام الباحثون ضرورة

إجراء هذا البحث لمعرفة مصاحبة الإيقاع الموسيقي وتداخلها مع التمرينات الخاصة بتطوير القدرات الحركية و منها قدرة التوافق الحركي واكتساب الأداء الفني للمهارات الحركية ومنها مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

ويهدف البحث إلى :

- التعرف على تأثيرتداخل تمريناتخاصةبالإيقاع الموسيقي في تطويرالتوافق الحركي وتعلم المراحل الفنيةللضرب ا لساحق بالكرةالطائرةللطالبات.

٢- اجراءات البحث :

٢-١منهج البحث:

استعمل الباحثون ا لمنهج التجريب ينظراًلملائمته لطبيعة هذاالبحث بالاستعانةبطريقةالمجموعات المتكافئة وعلى طريق القياس القبلي والبعدي.

٢-٢عينةالبحث:

تم اختيار عينة البحث من طالبات التربية الرياضية للمرحلة الثانية بجامعة بابل للعام الدراسي٢٠١٣/٢٠١٤ والبالغ عددهن(١٠)طالبات، قسمن بالتساوي إلى مجموعتين متكافئتين إحداهم اتجريبية والأخرى ضابطة، إذ أن لمجموعة التجريبية طبق علي هاتمرين اتخاصة وبتداخل ومصاحبةالموسيقى لتعلم الضـرب الساحق وتطوير التوافق الحركي، بينما المجموعةالضابطة فقد اتبعت المنهج التعليم يالاعتيادي المقررللمرحلة الثانية، والجدول(١) يبينت وصيف أفرادعينةالبحث حسبم تغيرات العمر والطول والوزن.

الجدول (١)يبين مواصفات العينةفي متغيرات العمروالطولوالوزن

المتغيرات	العينة(١٠)	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر (سنة)	١٩,٢٢	١,٠٨
الطول (سم)	١,٥٨	٣,٦٩
الوزن (كغم)	٥٩,٤٣	٤,٨٢

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين والجدول(٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) يبين تكافؤمجموعتي البحث في متتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
التوافق الحركي بين العين والرجلين/ثانية	٩,٢٤	٠,٩١	٩,٥٦	٠,٨٤	٠,٥٢	غيرمعنوي
التوافق الحركي بين العين والذراع/درجة	٦,٥١	٠,٩٧	٦,٢٢	١,٠٣	٠,٤١	غيرمعنوي
الأداءالفني للضرب الساحق/درجة	٣,٦٢	٠,٨٢	٣,٧٨	٠,٨٥	٠,٢٧	غيرمعنوي

يتبين من الجدول(٢)عدم وجودف روقدالةإحصائياًبين المجموعتين التجريبيةوالضابطةفي متغيرات البحث لانقيم (t) المحسوبةاكبرمنقيمة (t) الجدولية (٢,٣١) عندمستوى(٠,٠٥) وتحت درجة حرية(٨) ممايدل على تكافؤمجموعتي البحث.

٢-٣ الوسائل الأدوات والأجهزة المستعلمة:

استعان الباحثون الوسائل الأدوات والأجهزة الاتية:

-المصادرالعربية والاجنبية. - الاختبار. -الاستبانة.

-الملاحظة. – ملعب كرة طائرة.

- كرات طائرة. -جهازحاسوب.

-أقراص (cd). -جهازمكبرصوت.

- ميزان قياس الوزن والطول. -ساعةتوقيت.

-اطواق ملونة. -شواخص. –شريط ملون.

٢-٤تحديدالاختبارات واختيارها:-

استعان الباحثون بمجموعة من الاختبارات ذات العلاقة بموضوع البحث وهي اختبارات مقننة ومستعملة على نفسم واصفات عينةالبحث والاختبارات **(ينظرالملحق(١))هي:**

١) اختبار التوافق الحركي بين العين والرجلين. (محمدصبحي حسانين ، ١٩٩٥ ، ص ٤١٥).
٢) اختبار التوافق الحركي بين العين والذراع. (علي سلومجوادالحكيم، ٢٠٠٤ ، ص ١٤٩).
٣) اختبار الأداء الفني للضرب الساحق. (ناهده عبد زيد ، ٢٠٠٢، ص٤٩)

٢- ٥التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاع يةبتاريخ٢٠١٤/٢/١٧في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية في جامعة بابل على عينة من طالبات المرحلة الثانية جامعة بابل والبالغ عددهن(٤)طالبات :-

١-الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.

٢-مدى استجابة عينة البحث لمفردات الاختبارات.

٣-الصعوبة التي قد تواجه الباحث ون في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسة.

٢-٦ اجراءات البحث الرئيسة:

٢-٦-١الاختبارات القبلية:-

أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث في متغيرات التوافق الحركي بين العين والرجلين والتوافق الحركي بين العين والذراع والأداء الفني للضرب الساحق بالكرة الطائرة، واختبرت المجموعتين التجريبية والضابطة في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل بتاريخ (٢٠١٤/٢/١٨) .

٢-٦-٢ تنفيذالوحدات التعليمية:

- بعد إكمال الاختبارات القبلية تم تطبيق التمرينات الخاصة بتداخل الايقاع الموسيقي قيد البحث على المجموعة التجريبية المكونة من(٥) طالبات.
- استغرق المنهج (٤) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعيا بحيث بلغ مجموع الوحدات(٨) وحدات تعليمية.
- تمت نفيذ وتطبيق التمرينات الخاصة بتداخل الإيقاع الموسيقي في جزء من القسم الرئيس وبزمن مقداره (٣٠) دقيقة.
- قام الباحث ونبت نفيذ عملهم بتاريخ٢٠١٤/٢/٢٠،إذ تمت نفيذ المفردات الخاصة بالمجموعة التجريبية من خلال التدريب على المهارة وتطويرقدرة التوافق الحركي باستعمال التمرينات الخاصة بتداخل الإيقاع الموسيقي.
- تمت نفيذ المنهج المتبع على المجموعة الضابطة على وفق المنهج التعليمي المقرر والمتبع من مدرس المادة. (مدرس المادة م.م.حيدر محمود عبود)
- تم الانتهاء من العمل مع مجموعت يالبحث التجريبية والضابطة بتاريخ ٢٠١٤/٣/٢٧.

٢-٦-٣الاختبارات البعدية:-

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في متغيرات التوافق الحركي بين العين والرجلين والتوافق الحركي بين العين والذراع والأداءالفني للضرب الساحق بالكرة الطائرة، وبالظروف نفسه االتي كانت عليهاالاختبارات القبلية، وأجريت الاختبارات البعدية بتاريخ٣١/ ٣ /٢٠١٤..

٢-٧ الوسائل الاحصائية:-

استعان الباحثون بالوسائل الإحصائية آلاتية (وديع ياسين التكريتي،١٩٩٩، ص١٨٧،١٥٥،١٠٢، ٢٧٢)

-الوسط الحسابي.
-الانحراف المعياري.
-اختبار(t)للعينات المتناظرة.
-اختبار(t)للعينات غيرالمتناظرة.

٣-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها:

٣-١-١ عرض نتائج المجموعة التجريبية في متغيرات البحث وتحليلها:

الجدول (٣) يبين الأوساط الحسابيةوالانحرافات المعياريةوقيم(t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعةالتجريبيةفي متغيرات البحث

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
التوافق الحركي بين العينوالرجلين/ثانية	٩,٢٤	٠,٩١	٦,٠١	٠,٤٥	٣,٤٥	معنوي
التوافق الحركي بين العين والذراع/درجة	٦,٥١	٠,٩٧	١٠,١٢	٠,٤٨	٣,٦١	معنوي
الأداءالفني للضرب الساحق/درجة	٣,٦٢	٠,٨٢	٦,٨٩	٠,٦٩	٣,٠٩	معنوي

من خلال نتائج الجدول(٣) يتبين وجود فروق معنوية حصلت لمتغيرات التوافق الحركي بين العين والرجلين والتوافق الحركي بين العين والذراع والأداء الفني للضـرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية، إذ أن قيم (t)المحسوبةأكبر منقيمة (t)الجدولية البالغة (٢,٧٨) عند مستوى(٠,٠٥) وتحت درجة حرية(٤).

٣-١-٢ عرض نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات البحث وتحليلها:

الجدول (٤)

يبين الأوساط ا لحسابيةوالانحرافات المعياريةوقيم(t) المحسوبةبين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعةالضابطةفي متغيرات البحث

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
التوافق الحركي بين العين والرجلين/ثانية	٩,٥٦	٠,٨٤	٧,٦٨	٠,٦٨	٣,٠١	معنوي
التوافق الحركي بين العين والذراع/درجة	٦,٢٢	١,٠٣	٨,٤٧	٠,٥٦	٢,٩٨	معنوي
الأداءالفني للضرب الساحق/درجة	٣,٧٨	٠,٨٥	٥,٤٥	٠,٧٢	٣,١٨	معنوي

من خلال نتائج الجدول(٤)يتبين وجود فروق معنوية حصلت لمتغيرات التوافق الحركي بين العين والرجل ينوالتوافق الحركي بين العين والذراع والأداء الفني للضـرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة بين ا لاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية، إذ أنقيم (t)المحسوبة أكبر منقيمة (t) الجدولية بالغة (٢,٧٨) عند مستوى (٠,٠٥) وتحتدرجةحرية(٤).

٣-١-٣عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث وتحليلها:

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابيةوالانحرافات المعياريةوقيم (t) المحسوبة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
التوافق الحركي بين العين والرجلين/ثانية	٦,٠١	٠,٤٥	٧,٦٨	٠,٦٨	٤,٠٩	معنوي
التوافق الحركي بين العين والذراع/درجة	١٠,١٢	٠,٤٨	٨,٤٧	٠,٥٦	٤,٤٧	معنوي
الأداء الفني للضرب الساحق/ درجة	٦,٨٩	٠,٦٩	٥,٤٥	٠,٧٢	٢,٨٨	معنوي

من خلال نتائج الجدول(٥)يتبين وجود فروق معنوية حصلت لمتغيرات التوافق الحركي بين العين والرجلين والتوافق الحركي بين العين والذراع والأداء الفني للضرب الساحق بالكرة الطائرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة ا لتجريبية،إذ أنقيم(t)المحسوبة أكبر من قيمة(t)الجدولية البالغة (٢,٣١)عند مستوى(٠,٠٥)وتحت درجة حرية(٨).

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولين(٣و٤) التي اظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية ولكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات التوافق الحركي بين العين والرجلين والتوافق الحركي بين العين والذراع والأداء الفني للضرب الساحق بالكرة الطائرة ويعزو الباحث ونسب بهذه الفروق بالنسبة للمجموعة التجريبية الى ادخال الايقاع الموسيقي ضمن الوحدات التعليمية وتداخله مع تمرينات خاصة اتبعها افراد المجموعة التجريبية، الامر الذي كان لها لتأثيرالايجابي في تطويرقدرة التوافق الحركي وتعلم مراحل الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق التي تتطلب وجودت رابط وتناسق في هذه المراحل، وهذا ما ساعد على توضيح الحركة في هذه المراحل الفنية وسهولة تطبيقها، فضلا عن الى سرعة فهم الطالبات للمهارة واستيعابها، وبالتالي إلى الإحساس بالتوقيت الصحيح مما أدى إلى تحسن قدرة التوافق الحركي واكتساب جيد لمهارة الضرب الساحق، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه بعض الدراسات والبحوث على أهمية استعمال الإيقاع الموسيقي عندتعلم المهارات وضبط الايقاع الحركي لهذه المهارة لان الإيقاع الحر كي يعد أساس مهم من الأسس التي تبنى عليها تحليل الحركات الرياضية وتقويمها، فضلا عن إسهامه الايجابي في العملية التعليمية لان له" تأثير على تحسين وتطوير التكنيك الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة وخصوصا إذا ما اقترن بالإيقاع الموسيقي عند تعلم المهارات".

اما فيما يخص المجموعةالضابطة والتي اظهرت نتائجها الى وجود فروق معنوية ملحوظة في عزوها الباحثون إلى التزام افراد هذه المجموعة بالوحدات التعليمية وقيامها بالتكرارات المنتظمة، لان التكراريعداحدالجوانب المهمة في عملية تعلم المهارات الحركية ومن دون هل اتحدث عملية التعلم الحركي كمان التكرار أو التدريب على الاداء الفني بالطريقة الصحيحة يساعدعلى زيادةالخبرات الحركية، إذ

"دلت الخبرات على أن التدريب الصحيح للمهارات يحقق أحسن النتائج وذلك لان أدراك العلاقات بين عناصرالمهارة وخلق أسس التذكرالحركي يساعد على تطورمستوى التعلم".

ومن خلال نتائج الجدول(٥) التي اظهرت وجودفروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيةوالضابطةلمتغيرات التوافق الحركي بين العين والرجلين والتوافق الحركي بين العين والذراع والأداء الفني للضرب الساحق بالكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزوالباحث ونسبب هذه الفروق لان أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج إلى تمرينات وتدريبات متكررة باستعمال وسائل مساعدة منها الإيقاع الموسيقي تساهم في تركيز انتباه الطالبة على المراحل الفنية لمهارة الضرب الساحق، وان هذه المهارة بشكل عامت تاج من الطالبة التوافق الحركي والتصور العالي والناجح للأداء الفني، إذ أن المسارات الحركية التي تحدد مهارة الضـرب الساحق كثيرة ولهذا تختلف المسارات فيها،فضلاً عن ذلك فان مهارة الضرب الساحق تتميز بصعوبة أدائها بالنسبة لبقية المهارات الأخرى وتحتاج إلى الدقة بالأداء وسرعة.

ا لاستجابة المقرونة بالتوقيت الصحيح،لذ فإن استعمال الإيقاع الموسيقي يتلاءم وطبيعة تنفيذ أداء مثل هذه المهارة،إذ من الممكن استعمال تمرينا خاصة مصحوبة إيقاع موسيقي في المهارات الصعبة من أجل السيطرة على مسارا لعمل،كما أن تحسن متطلبات أداء المهارة ومنها قدرة التوافق الحركي وما يتضمن همن التدرج في استعمال تمرينا خاصة في كل وحدة تعليمية مصحوبة بالتكرار على الأداء الفني للمهارة مع إدخال الإيقاع الموسيقي الذي عمل على تطوير عمل العضلات المساهمة في الأداء الفني أي عضلات الرجلين والذراعين كانت السبب فيتحسن النقل الحركي وبالتالي اكتساب الأداء الفني لهذه المهارة،التي هيمن المهارات الهجومية

ذات التأثير الفعالين نتيجة المباراة،إذ تعد مهارة الضرب الساحق من"المهارات الهجومية التي يمكن أن تحقق كسب مجموعة كبيرة من النقاط فبالشوط الواحد من أشواط المباراة". . Hiroshitouda, ١٩٧١ , p ٢٠

كذلك أن طبيعة الاداء المهاري لاغلب الفعاليات والمهارات الرياضية بصورة عامة ومهارات الكرة الطائرة ومنها الضرب لساحق بصورة خاصةتتطلب إلى أن يكون لها إيقاع حركي خاصبها وخصوصية في الأداء الفني تختلف عن باقي المهارات والألعاب الرياضية الأخرى، اذ أن ممارسة المراحل الفنية لهذه المهارة مع الإيقاع الموسيقي يساعد الطالبة ويمكنها من الإحساس بالتوقيت الصحيح للأداء ومن خلال التبادل الإيقاع يللشدو الارتخاء الذي عمل على تخفيف العبء على الجهاز العصبي والعضلي ممايؤدي التأخيرالتعب عندالطالبات، لان الايقاع الموسيقي يعد وسيلة تحفيزية تعمل على استثارة دوافع الطالبة وطاقاتها، فضلا عن ذلك فأنها تهيئ لها الجو المملوء بالتشويق والإثارة لممارسة التمرينات من اجل التخفيف من حدة الصعوبة الموجودة في مراحل الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق وبالتالي فأنها تنمي في نفسيتها روح المرح والبهجة في أثناء تأدية مفردات الوحدات التعليمية إذ أن "الأساس المهمهوأن المتعلمس وفي تعلم بشكل أفضل وبتفوقفي أداءالمهارات الحركية إذا استشيرت دوافعه من خلال التشويق والإثارة".

الفصل السادس
تأثير تمرينات لتنمية بعض الإدراك الحس حركية في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من الجلوس

أن التخطيط السليم المبني على أساس علمي في التعلم والتدريب هو الذي يؤدي إلى التطور المستمر والسريع في الرياضيات جميعها وللألعاب الفردية والجماعية، وعلى هذا الأساس أهتم المدربون بإعداد اللاعبين ذهنياً وبدنياً ومهارياً من أجل الوصول إلى أدق النتائج و الاستجابات التي تكون قريبة من حالات اللعب الواقعية، لهذا تعد ممارسة الرياضة من أسس التفوق والتقدم إذ أنها تعبّر عن مدى التناسق التام بين العقل والجسم فالعلاقة بين الجانبين العقلي والأداء البدني والمهاري أصبح مثار اهتمام المختصين بالتدريب وذلك لاعتماد تطور الرياضيين على التوافق بين القدرات البدنية والعقلية والنواحي المهارية، وتعد لعبة الكرة الطائرة – جلوس نشاطا" ترويحيا "وتنافسيا" على المستوى المحلي والدولي والعالمي مارسه المعاقين بدنيا" (بتر _ شلل) للأطراف السفلى، ولقد اعتبرت اللعبة من الألعاب التأويلية لأنها تؤثر ايجابيا على تحسين وظيفة الإطراف والعضلات التي أصيبت بالشلل أو البتر، واللاعب يحتاج فيها مثل باقي الألعاب الأخرى إلى إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني، ونظرا" لما تتميز به لعبة الكرة الطائرة من الإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة، مما يتطلب من اللاعب إن يؤدي جميع المهارات الأساسية على مستوى متقارب حتى يتمكن كل لاعب مقابلة احتياجات موقفه في الملعب الأمر الذي يوجب الاهتمام بإعداد اللاعبين وعلى كافة النواحي الفنية، وأن اللاعب الجيد في أثناء التعلم والتمرين يستطيع أن يربط بين أداء المهارت ذهنياً وبدنياً بحيث يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهاراة ضمن الوقت الحقيقي لها، كما أن مواقف التعلم والتدريب تحتاج إلى أشراك الحواس في إثناء أداء

المهارة مثل حاسة اللمس والبصر وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بالتوازن والاتجاه لأنها تعد جزءاً أساسياً ومهماً من عملية تنمية القدرات الإدراكية الحس – حركية، ويتضمن الإدراك الحس – حركي تحديد وتفسير الإحساسات المنبعثة من المؤثرات الحسية إذ يختلف الأمر في إدراك الشيء الواحد نتيجة لعملية اندماج الخبرات السابقة بالخبرات الجديدة المكتسبة، وترتبط لعبة الكرة الطائرة كمهارات بالعديد من المدركات التي يمكن تطويرها و تنميتها من خلال عملية التعلم وأهمها إدراك الإحساس بالمسافة إلى الجانب والإمام والخلف والإحساس بالأداة (الكرة) والشبكة واللاعب الزميل وغيرها من الإحساسات الأخرى وهنا تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير تمرينات الإدراك الحس_حركية في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس(معاقين).

أن مهارات الكرة الطائرة من الجلوس ترتبط بالكثير من الإدراك الحس حركية التي يمكن تطويرها وتنميتها إثناء عملية التعلم والتدريب، آذ يتأسس الإدراك المثالي على دقة التحكم في جميع المهارات الأساسية، لان الكرة الطائرة من الجلوس ذات إيقاع سريع في الأداء بين العمل الهجومي والدفاعيٍ، ويعتمد نجاح حركات اللاعب على امتلاكه الإدراك المناسبة، إذ يعطيه القابلية على اكتشاف أفضل الحركات المناسبة وقابلية التوافق الحركي، وان اللاعبين الذين يمتلكون الإحساس الحركي قادرون على أنجاز مهارات لا يستطيع الآخرون انجازها، ولااهمية الإدراك الحس – حركي في أداء مهارات الكرة الطائرة من الجلوس، من ناحية السيطرة والتحكم في الأفكار، والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال الأفكار الجيدة فـــي عملية التعلم والتدريب، ومن خلال خبرة الباحثين في مجال لعبة الكرة الطائرة من الجلوس(معاقين) كمدربين للمنتخب الوطني للكرة الطائرة من وضع الجلوس، وضعا مجموعة من التمرينات لتطوير الإدراك الحس حركية والمهارية للاعبين من اجل القيام بالواجبات المهارية والخططية الموكلة إليهم بما يستلزم إدراك كل منهم لمكانه في الملعب وكذلك إدراك

اتجاه التحرك ومدى القوة الأزمة لأداء كل مهارة من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من الجلوس.

١.معرفة تأثير تمرينات لتنمية بعض الإدراك الحس_حركية في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من الجلوس.

٢. هناك تأثير ايجابي للتمرينات لتنمية بعض الإدراك الحس_حركية في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من الجلوس.

- **المجال البشري**: لاعب و منتخب الوطني للشباب بالكرة الطائرة من الجلوس.
- **المجال ألزماني**: ٩/ ٢٠٠٨/١ _ ١/ ٢٠٠٨/٤.
- **المجال المكاني**: القاعة الداخلية - في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد في الوزيرية.

الدراسات النظرية:

الإدراك الحس – حركي:

من المعروف أن كل أداء مهاري مرتبط في اغلب الأحيان بالناحية الفكرية ، ومدى قدرة الفرد على استيعاب متطلبات هذا الأداء، لهذا فأن عملية الإدراك الحس – حركي " هو شعور الفرد بأوضاع أجزاء الجسم إثناء الحركة إراديا"[١]، كما يعرف الإدراك الحس – حركي بأنه " عبارة عن انعكاس الأشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها بصورة مباشرة في الفرد، والتي تحدث نتيجة استثارة عصبية مطابقة في المخ، ويبنى الإدراك الحس – حركي على أساس فسيولوجي إذ هو عبارة عن مثيرات عصبية في أعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه إلى أجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة"٢. كما عرفه كل من (Forts & Rouben: ١٩٧٧) بأن الإدراك "انقباض أو إدراك موقف الجسم وحركة

١.عمر عادل سعيد الراوي ؛ اثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي على تعلم سباحة الصدر : (رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، ١٩٩٨) ص ١٤.

٢. محمد حسن علاوي وسعد جلال ؛ **علم النفس الرياضي** : (مصر ، دار المعارف ، ١٩٨٢) ص.٤٠٢

أجزائه الناشئة من إحساس العضلات والأوتار والمفاصل وخلاف ذلك من الخلايا"[1].

ويمر الإدراك الحس – حركي بأطوار مختلفة عدة " إذ يبدأ بالنظرة الكلية الإجمالية ، بعد ذلك يبدأ المرء بتحليل الموقف وإدراك العناصر المكونة له ، والعلاقات القائمة بين أجزائه المختلفة أما الطور الثالث والأخير فيكون بإعادة تأليف الأجزاء بصورة موحدة والعودة إلى النظرة الكلية مرة ثانية "[2]

دور الجهاز العصبي في الإدراك (الحس – حركي) :-

إنَّ الجهاز العصبي الذي ينفرد الكائن الحي بميزاته يشرف على نشاطه الحسـي والحركي، وهو جهاز يتكون من وسائل لنقل التنبيه من الحواس وتوصيلها إلى المراكز العصبية، ومنها إلى سائر أعضاء الجسم وهي الأعصاب الموردة والصادرة، ويتكون أيضا من مراكز تستلم اثر هذه المؤثرات لتحديد معناها ولإصدار الأوامر إلى العضلات والغدد، ويعد الجهاز العصبي مركز التحكم الخاص بالتصرفات البشـرية، وهو الجهاز المهيمن على وظائف الجسم جميعها ويربط بينها ، فهو يعمل على وحدة الكائن الحي وتكامله .

كما إن "للمخ علاقة كبيرة بالسلوك ، فيوجه الحواس التي تحدد الإدراك، ويضع حدود لكمية المعلومات التي يمكن استيعابها وتجهيز وتنظيم أنماط الاتصال"[3] كما إن الجهاز العصبي يشرف على النشاط الحسـي والحركي الذي يربط بين الفرد وبيئته، وله صلة بالذكاء والمهارات الحركية[4]، إذ يقوم الدماغ بالسيطرة إلى حدٍ ما على المعلومات الحسية

٣.Forst, Rueben B; **Physical Concepts Applied to Physical Education and Coaching**: (Wester, Publishing co, California, ١٩٧٧) p. ١٠٣ – ١٠٤١

٢ عبد الستار جبار الضمد ؛ **فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة**،ط:(عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٢) ، ص ١٦.

٣. لندا دافيدوف؛ **التعلم وعملياته الاساسية التفكير– اللغة– التوافق**،ترجمة سيد الطواب ومحمد عمر، ط١: (القاهرة،الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، ٢٠٠٠) .، ص ١٤٣

٤. هاشم جاسم السامرائي ؛ **المدخل في علم النفس** ، ط٣ : (بغداد ، مكتبة الشرق الجديد،١٩٩٠) ص ١١٨.

الداخلة التي تصل إلى القشـرة الدماغية، إذ هناك قسم من المعلومات يمكن أن تمنع من الوصول إلى الدماغ ، ولاسيما في الحركات الإلية التي تدرب عليها اللاعب وأصبحت أوتوماتيكية[١].

كما يذكر (عبد الرحمن رجا المسالمة) نقلاً عن (جاك : ١٩٩٤) إن المتحسسات تلتقط بالمستقبلات الحسية المنتشرة في مختلف إنحاء الجسم، فالنبضات الناشئة عن التحفيز الحسي تنتقل من خلال العصب الحسي إلى الحبل ألشوكي، وعندما تصل إلى الحبل الشوكي فالنبضات تستطيع إثارة منعكس قوسي موضعي في مستوى دخوله إلى الحبل الشوكي، أو يتسلق إلى المستويات العليا في الحبل الشوكي أو الدماغ ويمكن إن تنتهي إلى مناطق حسية في جذع الدماغ، والمنطقة التي تنتهي إليها النبضات الحسية تسمى بمركز التكامل، وهذا المكان هو الذي يحلل ويصل المدخل الحسـي إلى الجهاز الحركي[٢].

٢–١–٣ أهمية الإدراك الحس – حركي في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس:

يحتل موضوع الإدراك الحس– حركي حيزاً واسعاً ومهماً، لان الإحساس والإدراك يدخلان في خصوصية كل لعبة رياضية، ويعد الإدراك الحس – حركي احد إبعاد الإعداد النفسي المهمة للاعب الكرة الطائرة من الجلوس، " إذ إن الحساسية للعضلات تعد المكون الرئيس في الإدراك الحس – حركي وتطوير هذه الصفة في العضلات الدقيقة في الكف يعد امرأ مهماً جداً للاعب الكرة الطائرة من الجلوس، إذ أن اللاعب الجيد يفوق قرينه العادي بما يعادل مرتين ويصف في حقه الحساسية الحركية لعضلات الكفين بالذات والذراعين، وثبت أن الصفة الخاصة بالكفين تتفوق بمقدار ثلاثة

---

١. احمد زكي ، **علم النفس التربوي** : (القاهرة ، مطابع الدجوي ، ١٩٧٢) ص ٤٧١.

٢. احمد عبد الرحمن رجا المسالمة. اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الادراك الحس حركي وعلاقته بالمستوى المهاري لكرة اليد على لاعبي المنتخب الوطني للشباب : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) ص ٩.

إضعاف عند اللاعبين المعدين مقارنة بالمهاجمين"[1]، فضلاً عن إن طول مدة التدريب تساعد اللاعبين على تحسين هذه الصفة، ويمكن أن تقاس هذه الصفة للكفين باستخدام جهاز قوة القبضة (الديناميت)[2].وقد يتطور الإدراك لدى لاعب الكرة الطائرة من الجلوس خلال التكرار والممارسة والخبرة الشخصية وكفاية الفرد وقدرته، فكلما مارس اللاعب الحركة أو المهارة تطورت لديه صفة الإدراك بالنسبة لهذه المهارة، ومن هنا فأن فهم الحركات المتشابهة وإمكانية الفصل بينهما هي صفة من صفات الإدراك لشوكي الإدراك[3]، ولما كانت الكرة الأداة التي يتحكم بها لاعب الكرة الطائرة فإن تنمية الإحساس وتطوير التحكم بالكرة يعد من بين أهم المهارات في هذه اللعبة، ويتضمن ذلك الدقة في الإدراك الحسي الخاص بالكرة الطائرة سواء أكانت متحركة أو ساكنة وهذه المجموعة من الادركات الحسية تتدرج تحت ما يسمى (الإحساس بالكرة) وبفضل هذه العملية فإن اللاعب يستوعب حركات الكرة بكل وضوح من حيث وزنها وشكلها وقوة الضربة اللازمة لها مما يؤدي إلى ضمان تأدية المهارات بدقة متناهية، ويمتلك اللاعبون المتميزون القدرة على التفريق بين أوزان الكرات حتى إذا اختلفت بجزء من الغرام لاسيما في إثناء التدريب، وأثبتت الدراسات أن اللاعبين الدوليين يمكنهم بسهولة إدراك الفروق بين الأوزان ودرجة المطاطية وسرعة ارتفاع طيران الكرة واتجاهها[4]، ويذكر كلا من "أيلين وديع" إن الإدراك الحس حركي يعد مكونا هاما في تنمية تصور الجسم إذ تخزن الحركات المتعلمة سابقا بواسطة نظام تجميعي للتشكيلات الأولية وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية رجعية يصاحب المهارة التي يؤديها اللاعب بعد ذلك، إذ إن الأداء المهاري للاعب الكرة الطائرة يعتمد على الإدراك والقدرة على تفسير الإدراك إلى مجموعة من الأفعال الحركية

---

١. محمد صبحي حسانين وحمدي عبد العظيم ؛ **الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم**، ط١: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) ص ٤١٠.
٢. محمد صبحي حسانين وحمدي عبد العظيم (١٩٩٧) ، **نفس المصدر** ، ص ٤١٨.
٣. عامر جبار السعدي ؛ تصميم وتقنين اختبارات الادراك الحس – حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة :(مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية،المجلد الحادي عشر،العدد الاول،٢٠٠٢)ص ١٠٣.
٤.عبد الستار جبار الضمد ؛ **المصدر السابق** ، ص ٣٦.

التوافقية الخاصة باللعبة عن طريق العديد من المدخلان الحسية والبصرية والحس حركية والتي يعبر عنها اللاعب بدقة ليكون قادرا على ضمها معا في تسلسل توافقي ناجح في الأداء الحركي[1] .

تم اختيار العينة بصورة عمديه واشتملت (١٦) من لاعبي المنتخب الوطني للشباب بأعمار(١٨-٢٠) سنة.

٣ – ٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة :-

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية ، تمت الاستعانة بأدوات بحثية كثيرة **ومختلفة لضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة لتنفيذ متطلبات البحث منها:-**

الأجهزة والأدوات :-

- ستارة من القماش ابيض اللون بطول وعرض(١٠×١) م.
- مسطرة قياس خشبية بطول(٥٠) سم.
- قناع من القماش حاجب للرؤيا.
- مائدة وكراسي بلاستيك.
- جهاز داينموميتر لقياس قوة القبضة.
- عصا هوائية قانونية عدد(٦).
- حاسبة يدوية .
- ساعة إيقاف الكترونية نوع (Casio).
- شريط قياس لقياس المسافات (معدني) مع حبال .
- ملعب الكرة الطائرة قانوني .
- كرات عدد (٣٠) نوع gala .
- شريط لاصق بعرض (٥ سم) .
- حائط املس بارتفاع مناسب
- صافرة نوع (Fox) عدد(٢).
- شواخص عدد (٢٠) .

١.ايلين وديع فرج.**الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب** .الاسكندرية:دار المعارف،١٩٩٠،ص٢٤٨.

الوسائل المستخدمة في البحث :-

- المصادر العربية والأجنبية .
- استمارة تسجيل البيانات (تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة في الدراسة).
- استمارة تفريغ البيانات (لتفريغ البيانات المأخوذة من استمارة التسجيل).
- الوسائل الإحصائية.
- الاختبارات والقياسات.

الاختبارات المستخدمة ي البحث:

١. إدراك الإحساس بقوة عضلات الذراع المؤدية للمهارة[١]
٢. إدراك الإحساس بالزمن(٨) ثا
٣. إدراك الإحساس البصري المقارن بالمسافة
٤. إدراك الإحساس بالمسافة الرأسية للذراع المؤدية للمهارة
٥. إدراك الإحساس بالدقة للذراع المؤدية للمهارة
٦. الإدراك الحس- حركي لمسافة كرة ضربة الإرسال[٢]
٧. الإدراك الحس- حركي لمسافة رمي كرة المناولة من الأسفل[٣]
٨. المناولة من الأعلى و المناولة من الأسفل[٤]
٩. الإرسال المواجه الأمامي من أعلى[٥]
١٠. الضرب الساحق القطري والمستقيم[٦]

٣ ـ٤ التجربة الاستطلاعية :-

---

١. عبد المعطي عبد الفتاح وخالد محمد زيادة.تأثير برنامج لتنمية بعض الادراكات الحس حركية على دقة الارسال الامامي من اعلى مع الوثب لناشئ الكرة الطائرة.المجلة العلمية،جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية، العدد الثامن والثلاثين،٢٠٠١،ص ٢١٩.
٢.وسن جاسم. تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراة،جامعة بغداد كلية التربية الرياضية،٢٠٠٧،ص ١٤٠٠
٣.عامر جبار السعدي : المصدر السابق ، ٢٠٠٠ ، ص .
٤.محمد صبحي حسانين وحمدي عبدالمنعم. **المصدر السابق**١٩٩٧ ص ٢٤٣-٢٤٤
٥. محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم . نفس المصدر ، ص٢٢٣
٦.محمد صبحي حسانين وحمدي عبدالمنعم. نفس المصدر، ص ٢٠٨-٢٠٩.

من أجل الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها ، أجرت الباحثان تجربة استطلاعية وهي " دراسة أولية يقوم بها الباحث للوقوف بنفسه على الايجابيات والسلبيات التي تقابله في إثناء إجراء الاختبارات لإمكانية تفاديها مستقبلاً "[١] ، أُجريت التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (١٢) لاعبي منتخب الوطني وللمدة من يوم الأربعاء والمصادف ٢٠٠٨/١/٩ إلى يوم الخميس والمصادف ٢٠٠٨/١/١٠.

وكان هدف التجربة الاستطلاعية ما يأتي :-

١. التعرف على المعوقات والأخطاء التي يمكن أن تحدث خلال تطبيق التجربة الرئيسة لتلافيها .
٢. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومستلزمات البحث وملائمتها البيئة البحثية .
٣. معرفة المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الاختبارات .

٤ ـ ٥ إجراءات البحث :-

بدأت الإجراءات الميدانية للبحث بتاريخ ٩ / ١ / ٢٠٠٨ في قاعات كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد وبحضور فريق العمل المساعد[٢].

الاختبارات القبلية :-

أجرت الباحثان الاختبارات القبلية لعينة البحث ولمتغيرات البحث جميعها، وأعطيت المجموعة معلومات عن البحث قبل الاختبار لغرض تعريف اللاعبين بالمهارات وتم شرح الاختبارات المهارية والحس – حركية لهم وكيفية تطبيقها واجري الاختبار القبلي في يومي الاثنين والثلاثاء المصادف ١٢ـ ١٣ / ١ / ٢٠٠٨ وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبارات فضلاً عن فريق العمل

---

١. قاسم حسن المندلاوي (وآخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩) ، ص ١٠٧.

٢. تكون فريق العمل المساعد من:١.حسين عدنان، مدرب منتخب الشباب، بكالوريس تربية رياضية.
٢. قيس أكرم سبع، مساعد مدرب، بكالوريوس تربية رياضية.

المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان خلال إجراء الاختبارات البعدية .

الاختبارات البعدية :-

أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ ١٨- ١٩ / ٣ / ٢٠٠٨، وحرص الباحثان على أن تكون الظروف فـي الاختبارات البعدية مشابهة مع ظروف الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان والأدوات

الوسائل الإحصائية :-

استخدمت الباحثة البرنامج الجاهز SPSS لاستخرج المعالجات الإحصائية المناسبة للحصول على النتائج التي تهدف إليها وهي :-

١. اختبار t
٢. الوسط الحسابي
٣. الانحراف المعياري

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات الحس – حركية :-

عرض وتحليل نتائج الاختبارات الحس – حركية :-

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) للاختبارات الحس – حركية في الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t		الدلالة
	س~	+ع	س~	+ع	المحسوبة	الجدولية	
إدراك الإحساس لقوة عضلات الذراع المؤدية للمهارة(سم)	٣,٠٣٠	٠,١٤٩	٢.٦٤١	٠,٣٦٥	٣,٧٢٥	١.٧٥٣	معنوي
إدراك الإحساس بالزمن(٨) ثا	٢,١١١	٠,٥٢٦	١,٢٦٧	٠,٤٩٩	٤,٥٣٠		معنوي
إدراك الإحساس البصري المقارن بالمسافة(سم)	٧,٣٣٣	١,٣٤٥	٣,٤٦٦	٠,٧٤٣	١١,٠٤٦		معنوي

إدراك الإحساس بالمسافة الرأسية للذراع المؤدية للمهارة(سم)	٧,٧٩٠	٠,٧٢٤	٦,٤٢٠	٠,٦٤٦	٣,٨٨٨		معنوي
إدراك الإحساس بالدقة للذراع المؤدية للمهارة (سم)	٥,١٣٣	٠,٨٣٣	٢.٦٦٦	٠,٧٢٣	٧,٦٦٨		معنوي
الإدراك الحس- حركي لمسافة كرة ضربة الإرسال (سم)	٣.٠٠٠	١.١٩٥	٠.٨٦٦	٠.٨٣٣	٥.٦٧٠		معنوي

الإدراك الحس-حركي لمسافة رمي كرة المناولة من الاسفل (سم)	١.٥٣٣	١.١٨٧	٢.٦٠٠	١.٢٤٢	٢.٤٧٧		معنوي
تحت درجة حرية (١٥) ، مستوى دلالة (٠.٠٥)							

من خلال ملاحظتنا للجدول (١) يتضح لنا إن هناك فروق دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في نتائج اختبار (إدراك الإحساس بقوة عضلات الذراع المؤدية للمهارة) فأننا نجد إن قيمة (ت) المحسوبة (٣,٧٢٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة(١.٧٥٣) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي، إما نتائج اختبار (إدراك الإحساس بالزمن(٨) ثا) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة(٤,٥٣٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة(١.٧٥٣) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، أما نتائج اختبار (الإدراك الحس – حركي لمسافة رمي كرة الإرسال) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة (٥.٦٧٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٥٣) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، أما نتائج اختبار (ادراك الإحساس بالمسافة الرأسية للذراع المؤدية للمهارة) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٨٨٨) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٧٥٣) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، أما نتائج اختبار(ادراك الإحساس بالدقة للذراع المؤدية للمهارة) حيث قيمة (ت) المحسوبة (٧,٦٦٨) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٧٥٣) مما يدل على وجود فروق دالة

إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، أما نتائج اختبار(ادراك الإحساس بالمسافة الرأسية للذراع المؤدية للمهارة) فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٨٨٨) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية(١.٧٥٣) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤ ـ ١ ـ ٢ مناقشة نتائج الاختبارات الحس ـ حركية :-

من خلال ملاحظتنا الجدول (١) يتبين لنا في(اختبار الإدراك الحس– حركي لمتغيارت البحث) بأنه ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تطبيق المنهج التدريبي الذي يحتوي على تمرينات الإدراك الحس حركي كادراك الإحساس بالقوة العضلية وإدراك الإحساس بالسرعة الحركية للذراع المؤدية للمهارة وإدراك الإحساس بالمكان والزمن والبصر ودقة الذراع المؤدية للمهارة "ان الإدراك الحس-حركية يمكن تنميتها عن طريق تمرينات متقدمة خاصة بهذه الإدراك"[1]، إذ تعمل هذه التمرينات على تنمية الإدراك الحس – حركي للمهارات، والتي تساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداءها، مما يجعله ينجح في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة، فضلاً عن أن التمرين المتواصل والمستمر يؤدي إلى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الأداء المهاري وهذا أدى بدوره إلى تنمية عملية الإدراك، إذ "كلما زادت فترة التمرين بالنسبة للاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة"[2]، وإنَّ سرعة الإدراك لها فاعلية مؤثرة في أداء لاعبي الكرة الطائرة من الجلوس، فالقدرة على إدراك مواقع الزملاء والمنافسين وتحديدها في الملعب بدقة تؤثر في دقة وسرعة تنفيذ العديد من المهارات، إذ يجب أن يراعى عند ضرب أو مناولة الكرة ارتفاع الشبكة وبعد اللاعبين وأماكن توزيعهم في الملعب وعدم رفع

---

١. خالد شوقي ابو الفتوح .تطوير الاعداد الخاص لاداء مهارة الارسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة الزقازيق،١٩٩٧،ص٨٣.

٢. إيمان حمد شهاب ؛ برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس – حركي عند الاطفال بعمر ٤ – ٥ سنوات : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨) ، ص ٣٤.

الورك من الأرض وغيرها من المواقف، وإنَّ التدريب المستمر على أداء التمارين الحس – حركية يطور من الأداء المهاري للاعب ومن ثم يصبح الأداء بالنسبة له أسهل من السابق، ويعتقد الباحثان إن إدخال تمارين التحرك إلى الإمام والخلف والى الجانبين من أساسيات حركة اللاعب في إثناء أداء المهارات إذ انه يتحرك للإمام أو للجانب ومن ثم فأن استخدام هذه التمارين خدم الواجب المهاري من حيث أداء الحركة بشكل متكامل.

٤ – ٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية :-

٤ – ٢ – ١ عرض وتحليل الاختبارات المهارية :-

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) في اختبارات الناحية المهارية في الاختبار القبلي والبعدي

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t		الدلالة
	س~	+ع	س~	+ع	المحسوبة	الجدولية	
المناولة من الأعلى (درجة)	٧٠.٩٣٣	٢٣.٨٢٥	٩٢.٦٠٠	١٩.٤٥٩	٢.٦١٤	١.٧٥٣	معنوي
المناولة من الأسفل (درجة)	٣١.٩٣٣	٩.٠٩٠	٦٤.٠٦٦	١٤.٣١٠	٦.٣٦٣		معنوي
الإرسال المواجه الإمامي من أعلى (درجة)	١٦.٠٦٦	٤.٣٥٠	٣٦.٠٦٦	٦.٩٣٣	١٠.٢٦٠		معنوي

الضرب الساحق القطري والمستقيم (درجة)	١١.٩٢	٢.٤٣	٢٣.٢١	٢.٧٥	١٢.٠٠		معنوي
تحت درجة حرية(١٥) ، مستوى دلالة (٠.٠٥)							

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (٢) يتضح لنا إن هناك فروق دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي في الناحية المهارية حيث أظهرت نتائج قيمة (ت) المحسوبة لمهارة المناولة من الأعلى

(٢.٦١٤) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١.٧٥٣)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي إما نتائج اختبار مهارة المناولة من الأسفل فإن قيمة (ت) المحسوبة كانت (٦.٣٦٣) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٧٥٣) ، مما يدل على وجود فروق ذوات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعد ي ولصالح الاختبار البعدي، وأظهرت نتائج اختبار مهارة الإرسال من الأعلى أن قيمة (ت) هي (١٠.٢٦٠) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٧٥٣)، إما نتائج قيمة (ت) المحسوبة لمهارة الضرب الساحق القطري والمستقيم (١٢.٠٠) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١.٧٥٣)، مما يدل على وجود فروق ذوات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤ – ٢ – ٢ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية:

من خلال ملاحظتنا الجدول (٢) يتبين لنا في (الاختبارات المهارية) بأنه ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث، ويعتقد الباحثان إن هذا التفوق نتيجة إيجابية وبهذا ثبت أن التداخل بين التدريبات الحس_حركية والمهارية هي الأفضل، إذ أن التداخل هو الحالة

السليمة في التدريب، كما أن التكامل بين التدريب الذهني والتدريب المهاري ينتج منه وصول اللاعب إلى استعداد عقلي بدني قبل المنافسة[1]، فضلاً عن أن "الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء سليم متتابع وزمن مناسب والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة واحتقانها "[2]، كما اثبت المنهج المستخدم في تنمية القدرات الإدراكية (الحس – حركية) فاعلية كبيرة إذ أسهم في تطوير المهارات قيد البحث، بحيث يعتمد اللاعب في أدائها على عزل دور حاسة البصر والاعتماد على المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل والأوتار، كي تصبح هي المسئولة عن إرسال الإشارات العصبية للجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بالتالي بتوجيه الجسم لأداء الحركات المطلوبة، إذ أن تطوير مهارات الكرة الطائرة يتطلب عملاً متواصلاً وأساليب تعليمية فعّالة من أجل رفع مستوى الأداء المهاري"عندما يتمكن لاعب الكرة الطائرة من تقدير الأوضاع المهارية المطلوب القيام بأدائها على أكمل وجه فان ذلك دليلا" على إدراكه الحس-حركي، فلاعب الكرة الطائرة ذو الإدراك الحس-حركي يستطيع أداء الوضع المطلوب بسهولة ودقة في جميع مهارات الكرة الطائرة ويكون قادرا على انجاز الحركة بشكل متناسق ومن ناحية أخرى فان إل أهمية توافر قدر عالي من الإدراك الحس-حركي لدى لاعب الكرة الطائرة من اجل القيام بالواجبات المهارية والخططية الموكلة إليهم، بما يستلزم إدراك كل منهم لمكانه وكذلك إدراك اتجاه تحركه ومدى القوة اللازمة لأداء المهارات المختلفة"[3].

---

١. محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل ؛ **اللاعب والتدريب العقلي** ، ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١) ، ص ٦٧.

٢. نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي ؛ **التعلم الحركي** : (البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٥)، ص ١٣٠.

٣. أسامة إبراهيم محمود. تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المدركات الحس حركية على دقة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١، ص ٣١.

الفصل السابع

تأثير وسائل تدريبية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب لناشئي كرة السلة

مقدمة الفصل وأهميته:-

شهدت لعبة كرة السلة تطوراً كبيراً وسريعا في السنوات الأخيرة وفي كافة الجوانب المرتبطة بها، الأمر الذي دفع إلى تغيير طابع اللعب واتسامه بدقة الأداء وسرعته، الأمر الذي جعل العاملين والمعنيين بهذه اللعبة من تكريس جهودهم في وضع أسس وقواعد علمية في تدريب اللاعبين وإعدادهم بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وعقليا وتهيئة المتطلبات الضرورية كافة للوصول بهؤلاء اللاعبين إلى أفضل المستويات ومن ثم تحقيق الانجازات وإحراز النتائج،وتعددت أساليب ووسائل التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء ودقته وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في هذه اللعبة.

وكرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتميزبتوافرقدرات عدة منها البدنية والحركية والعقلية والمهارية وغيرها والتي لها الدور الكبير والمهم في تحقيق الأداء المثالي الأفضل للاعبين،وقد تطور مستوى الأداء الفني ودقته لمهارات هذه اللعبة، ومنها مهارة التصويب من حيث ارتفاع مستواها المهاري وسرعة أدائها ودقتها، الأمر الذي يتطلب من اللاعبين والمدربين في العملية التدريبية مراعاة الكثير من القدرات والمتطلبات التي تسهم في مواصلة التطور ومن هذه القدرات هو الإدراك الحسي لما لهذا القدرة من أهمية كبيرة في كيفية تعامل اللاعب مع الكرة أو مع اللاعب المنافس واللاعب الزميل،وكذلك إحساسه بمكان تنفيذ المهارة وزمانها وقوتها، فضلا عن توافر التوافق الحركي، إذ أنمن متطلبات لعبه كرة السلة هو التعامل مع مواقف اللعب المختلفة بتفكير سريع وسليم،الأمر الذي يتطلب من اللاعبين امتلاك الإدراك الحسي، وهذا يتجلى في مواقف اللعب الكثيرة لاسيما في مهارة التصويب وبإشكالها المتعددة، في أثناء مواقف

اللعب الصعبة، أي أن يقوم اللاعب بالتصويب بين المدافعين اللذين يقومون بإغلاق السلة وعدم فسح المجال أمامه من الرؤيا بشكل واضح،.فضلا عن ذلك فان قانون اللعبة حدد حركة اللاعب في أثناء التصويب الأمر الذي يجعله يفكر كثيرا عندما يؤدي هذه المهارة، إذ أن بسبب عدم إدراكه مسافة رمي الكرة أو عدم إدراكه زمن الهجمة أحيانا أخرى يؤدي إلى فقدان فرصه تحقيق إصابة السلة.

كما يعد التوافق الحركي من القدرات الحركية المهمة التي يجب إن يتمتع بها لاعب كرة السلة من خلال انسيابية الأداء والسرعة والتحكم في اتخاذ القرار الذي يؤثر بدوره في دقة أدائه للمهارات وكيفية التعامل معها في أثناء المباراة، ولتطوير هذه القدرات المهمة لدى لاعب كرة السلة لابد من توافر وسائل تدريبية متنوعة يعمل المدرب على إدخالها في وحداته التدريبية، إذ يؤدي الإدراك الحس-حركي والتوافق الحركي الدور الفاعل في التطبيق الصحيح لأداء مهاراتها في أجزاء الجسم المختلفة، لان عملية بالإحساس والإدراك تعتمدان على تراكم الخبرة والمعلومات عن طريق المعرفة النظرية والممارسة العملية التي تؤدي إلى عزل المثيرات غير المهمة واكتساب التوافق الجيد الأمر الذي يؤهل اللاعب في تحقيق أفضل الأداء في مهارة التصويب وبإشكالها المتعددة، لما لها من متطلبات عقلية وحركية كبيرة،إذ تعد هذه المهارة سلاحا فعالا في أيدي الفرق المتقدمة ويحتاج أدائها إلى مواصفات بدنية ومهارية وعقلية عالية، فضلا عن المواصفات الجسمية والتي تسهل أداء هذا النوع من المهارات الهجومية، وهذا يتم من خلال إدراج وسائل تدريبية في أثناء الوحدات التدريبية تعمل بهذا الصدد.

وعليه فأن أهمية البحث تتجلى في استعمال وسائل تدريبية في الوحدات التدريبية للعبة كرة السلة،وهي محاولة علمية تدرس محوراً مهماً يساهم في البناء الرياضي الصحيح للاعب كرة السلة من خلال تطوير مستوى الإدراك الحس والتوافق الحركي والدقة الذي لابد يتمتع به عند أدائه للتصويب بكرة السلة.

من خلال الملاحظة والتجربة التي عاشها الباحث كلاعب ومدرب في لعبة كرة السلة، وجد ضعفا واضحا في مستويات الإدراك الحس والتوافق الحركي ودقة التصويب وبأشكاله المتعددة لدى لاعبي كرة السلة لاسيما اللاعبين الناشئين، وهذا الأمر جاء نتيجة قلة إدخال أو استعمال المدربين للوسائل التدريبية التي تعمل على تطوير هذه القدرات، إذ أن اغلب التمرينات المهارية قد تفتقر إلى هذه الوسائل ،فضلا عن أن تنفيذها يكون أما بالكرات أو بوسائل تكاد تكون اعتيادية، مما تقل الفائدة المرجوة منها ألا وهي تطوير إحساس اللاعب إدراكه للمحيط الذي يعمل به ،فضلا عن ضعف في التوافق الحركي لدى اللاعب مع قلة إثارته ودافعتيه نحو عملية التدريب ،لاسيما وانه لاعب ناشئ.

فكانت فكرة البحث أو الدراسة محاولة لإبراز أهمية الوسائل التدريبية أو إدخالها في العملية التدريبية، وبخاصة مع اللاعبين الناشئين بكرة السلة لها من أهمية في تطوير دقة الأداء المهاري للتصويب التي تعتمد إلى حد كبير على الإدراك الحسي والتوافق الحركي.

أهمية الفصل :

١. التعرف على تأثير الوسائل التدريبية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي لناشئي كرة السلة.
٢. التعرف على تأثير الوسائل التدريبية في تطوير دقة أشكال التصويب لناشئي كرة السلة.

الوسائل التدريبية :-

تعد الوسائل التدريبية في المجال الرياضي بصورة عامة وكرة السلة بصورة خاصة من المتطلبات الضرورية في عملية التدريب الرياضي، وعلى هذا الأساس ازداد اهتمام العاملون في مجال تدريب كرة السلة بالوسائل التدريبية التي يتمكن المدرب من خلال إدخالها في الوحدات التدريبيةمن تطوير مستوى اللاعب الفني والخططي، فضلا عن تطوير القدرات البدنية والعقلية والحركية له، وعلى الأغلب تكون هذه الوسائل التدريبية غير معقدة وبسيطة ويمكن تصنيعها محليا، إذ أن الوسائل

التدريبية تساعد في معرفة النقاط الأساسية للأداء وتثبيت الإدراك الحسي لدى اللاعب وزيادة خبرته وتطوير مهاراته الحركية،فضلا عن زيادة تشويقه ورغبته الأكيدة في مواصلة التدريب، إذ إنها تعد محتوى تدريبي وتكون ملائمة لموقف تعليمي أو تدريبي محدد يستعملها المدرب واللاعب بخبرة ومهارة لتحقيق الفائدة المرجوة منها ألا وهي إتقان الأداء الفني ودقته.

وتعد الوسائل التدريبية وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتعديل الأداء الحركي وتطويره لدى اللاعب، بالشكل الذي يتمكن من خلاله تحقيق الهدف المطلوب، وهناك العديد من الوسائل التدريبية التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة، ولذلك يجب اختيار الوسيلة المناسبة للغرض، وعلى هذا الأساس تنوعت الوسائل التدريبيةتطوير الأداء المهاري وجوانبه المختلفة، وعلى المدرب معرفة هذه الوسائل والمتغيرات التي تعتمد عليها وإمكانية استعمالها بشكل يتلائم واتجاهات عملية التدريب الرياضي.

ويمكن القول إن الوسيلة التدريبية هي كل أداة يستعملها المدرب لتطوير القدرات البدنية والمهارية والعقلية والحركية....الخ ، وهي باختصار جميع الوسائط أو الأدوات التي يستعملها المدرب في الموقف التدريبية لتوصيل لاعبيه إلى مستوى الأداء المثالي ومن كافة جوانبه لجعل وحدته التدريبية أكثر إثارة وتشويقا، ولجعل الخبرات التعليمية خبرات حية وهادفة ومباشرة في الوقت نفسه.[١]، وتعني الوسيلة التدريبية بأنها عبارة عن وسيلة معينة للمدرب تساهم معه في أداء مهمته التدريبية، إذ لا بد له من اختيارها بعناية فائقة، وتقديمها في الوقت والمكان المناسبين، والعمل على توصيل الخبرات التي يقدمها المدرب للاعبيه، والتي تعالجها الوسيلة المختارة ، وبذلك تغدو رسالته أكثر فاعلية ، وأعمق تأثيرا.[٢]

١- قسم المناهج وطرق التدريس.محاضرات في طرق تدريس التربية الرياضية،جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية،٢٠٠٧،ص٩٢.

٢- ناهده عبد زيد الدليمي.أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف،دار الضياء للطباعة والنشر،٢٠٠٨، ص١٦٩.

الإدراك الحسي :-

يعرف الإدراك كذلك بأنه "النشاط العقلي الذي عن طريقه نستطيع أن نتعرف على العالم الخارجي"[1]، كما تم تعريفه بأنه "عملية تتضمن التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثر تمعينة ويقوم الفرد بإعطاء تفسير وتحديد لهذه المؤثرات"[2]، إذ إن المحيط الخارجي الذي نعيش فيه مليء بالمواقف والأشياء التي نسمعها ونلمسها ونتناولها وان كل ذلك التعامل مع المحيط الخارجي يتم من خلال الإدراك، ويرى الباحث الإدراك بأنه عملية تلقي وتفسير واختيار المعلومات الحسية وتنظيمها،وهو العملية العقلية التي نتعرف بواسطتها على العالم الخارجي الذي ندركه وذلك عن طريق المثيرات **الحسية المختلفة، ومن خواص الإدراك هي:-**[3]

١) عملية تتوسط العمليات الحسية والسلوك وهذا يعني إنها عملية غير قابلة للملاحظة المباشرة وإنما يستدل عليها بالاستجابات الصادرة عن الفرد.
٢) عملية استعمال للإحساس الصادر عن المنبه والخبرة الماضية وتكامل بنتيها وهذا ما يجعل الإدراك عملية فردية فريدة أي أنها لا تتأثر بالمحيط الفيزيائي، وإنما تتأثر بذكريات الفرد ودوافعه وانفعالاته في تلك اللحظة.
٣) عملية مليء الفراغات أو تكملة للأشياء أو الأشكال فليس من الضروري لإدراك الموضوع ظهور كل أجزاءه إذ يكفي رؤية جزء من الكرسي مثلا أن نراه كرسيا.

أما الإحساس فهو احد العمليات العقلية المهمة في حياة الفرد ومن خلالها يمكن التمييز بين مثلا السطح الأملس أو الخشن أو الإحساس بالألم وغير ذلك، وان حواس الفرد هي الطريق الوحيد للشعور بالمؤثرات المختلفة فهناك مؤثرات تؤثر عن بعد مثل السمع والبصر والشم وأخرى تؤثر عن قرب مثل اللمس والملاصقة كإحساس الذوق والحرارة والألم،ويعرف الإحساس بأنه "الأثر النفسي الذي ينشأ مباشرة من تنبيه حاسة أو عضو حساس وتأثير مركز الحس في الدماغ كالإحساس بالحرارة

١- عبد الستار جبار:فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة،عمان، دار الفكر للطباعة والنشر،٢٠٠٠ ، ص١٠٩.
٢- سعد جلال ومحمد حسن علاوي.علم النفس التربوي الرياضي،القاهرة، دار المعارف،١٩٧٨،ص٣١٠.
٣- راضي الوقفي. مقدمة في علم النفس، ط٣ ،عمان، دار الشروق،١٩٨٨،ص٢٢٧.

والبرودة والضغط"[١]، ويعرف كذلك بأنه" الأثر النفسي والشعور بمنبه قادم من حاسة أو عضو حس"[٢].، وتؤدي الحواس أو المستقبلات الحسية دورا مهما في أداء المهارات وإتقانها من جهة وصقلها وتطويرها من جهة أخرى فحاسة البصر لها أهمية فائقة في تعلم وإتقان المهارات من خلال عرض الأنموذج المثالي وهذه المؤثرات البصرية تدرك في عقل اللاعب ثم يقوم بتأديتها أما حاسة السمع فتتجلى في استقبال التعليمات والتغذية الراجعة السمعية "التي يقوم بنقلها عصب خاص إلى المخ والذي يقوم بدوره بترجمة هذه المؤثرات الصوتية لربطها بالصورة المعروضة فتكمل عملية التصور.[٣]

وللإدراك الحس-حركي أهمية كبيرة ومهمة في لعبة كرة السلة وتكمن هذه الأهمية في التنفيذ الجيد للمهارات الرياضية المعقدة،التي تحتاج إلى نوعية خاصة من القوة، فعندما تؤدي مهارة التصويب بكرة السلة أو الارتقاء للتصويب فان ذلك يستدعي أن يكون الإدراك الحس-حركي حاضرا وقت الأداء ،وإلا فان الخطأ يكون واضحا لعدم تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات المشاركة في الأداء السليم وتظهر الحاجة كذاك إلى الإدراك الحس– حركي في القدرة على التميز بين الأشياء البعيدة والقريبة، والذين لديهم صعوبة في وضع أجسامهم في المكان الذي يتناسب مع الأداء الجيد.[٤]

ويختلف الإدراك الحس- حركي بين اللاعبين على ارض اللعب،إذ تظهر اختلافات دقيقة في الإحساس بالكرة(في الألعاب الجماعية) بصورة عامة وكرة السلة بصورة خاصة في حركة الرجلين-الذراعين، فهناك قسم من اللاعبين يمتلكون القدرة على مداعبة الكرة لمدة من الزمن من دون أن تسقط على الأرض،ويؤدي ذلك إلى زيادة الرغبة في اللعب وترتفع الحالة المزاجية ويزول الإحساس بالتعب.[٥]

١- احمد زكي صالح.علم النفس التربوي ،ط١٤ ،القاهرة، دار المعارف،١٩٩٨،ص٤٧٠.
٢- قاسم حسن حسين وفتحي المهشهش. الموهوب الرياضي، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشروالتوزيع، ١٩٩٩، ص١٨٨.
٣- نزار الطالب وكامللويس.علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر،١٩٩٣، ص١٦٨.
٤- انتصار يونس. السلوك الإنساني ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٢ ،ص١٢.
٥- عبد الستار جبار . مصدر سبق ذكره ، ص٥٧.

ومن وجهة نظر الباحث يرى أن الأداء الفني ودقته في لعبة كرة السلة يعتمد اعتماداً كبيرا على القدرات العقلية للاعب وخاصة عند تقارب مستوى اللاعبين، فاللاعب الذي ينجح في عملية استدلال المواقف وتحليلها وتقدير زمن الأداء ومسافته والتحركات يمكنه التغلب على المنافس كما أن التحرك بالكرة والتحكم بها من أهم المهارات الأساسية في هذه اللعبة وان إتقانها مهاراتها يعبر عن مدى المستوى الفني الجيد الذي وصل إليه اللاعب وتزداد صعوبة ذلك عندما يشترك اللاعب والمنافس في الصراع على الكره ومحاولة الحصول عليها، وان لاعب كرة السلة يمتلك كغيره من اللاعبين مقدرة عقلية تمكنه من أدراك المكان الذي يتواجد فيه أو الزمن الذي سوف يستغرقه في أداء حركة ما وكذلك إمكانية التحرك بتناسق بين أجزاء الجسم المختلفة فيجب أن يكون هناك أدراك لحركة الزميل والمنافس وان يكون هناك أدراك لمكان وضع القدم فكثير من الأحيان يفقد اللاعب الكرة بسبب الاحتفاظ بها لمدة زمنية أطول مما يحدده قانون اللعبة .فضلا عن ذلك كله فعندما يصل اللاعب إلى المستويات العالية في الأداء فانه يبدأ باختزال المدة اللازمة للتركيز في الأداء في قل زمن التركيز البصري لمكان الزميل أو اللاعب المنافس فيناول الكرة بدون النظر إلى ذلك المكان كما أن امتلاك اللاعب لمقدرة الإدراك الحس–حركي تمكنه من تحديد حركة اللاعب المنافس وأدراك توجهه لأداء أي حركه ممكن السيطرة عليها.كما يتمكن اللاعب من التصويب نحو السلة من دون النظر وهذا ما نلاحظه في التصويب من أمام اللاعبين المدافعين من دون الحاجة إلى رؤية السلة بشكل واضح وكان اللاعب يدرك أبعاد السلة وموقعها في الملعب.

التوافق الحركي :-

إن التوافق الحركي هو قدرة اللاعب على أداء الواجبات الحركية المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عالي يتحقق من خلال عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من ناحية القوة والزمن والفراغ ، سواء للجسم ككل أو لأحد أجزاءه، وكلما ارتفعت دقة وسرعة تنفيذ الأداء الحركي دل على ارتفاع مستوى التوافق الحركي لدى اللاعب.[1]، وبعرف التوافق الحركي بأنه "القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء".[2] ويتمثل التوافق الكلي للجسم "في كفاءة اللاعب ومقدرته على انجاز الحركة بصورتها المتناسقة ،إذ تتخلص الحركة من الشوائب أو القطع المفاجئ في مسارها وانسيابها ، وتكون الحركة المركبة أو المعقدة أكثر دقة وثباتاً".[3]

وللتوافق الحركي أنواع مختلفة تم تقسيمها نسبة للعبة أو الفعالية الرياضية هي:-[4]

١) التوافق العام وهو ذلك النوع الذي يلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب والدفع والتسلق.

٢) التوافق الخاص وهو ذلك النوع الذي يتماشى مع نوع وطبيعة المهارة أو الفعالية الحركية ففي جميع الألعاب أو الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة السلة يتطلب من اللاعب أداء توافق خاص طبقاً لنوع المهارة.

١- قاسم حسن حسين.الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، ط١ ،عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ ، ص.٢٨٠

٢- عبد علي نصيف (وآخرون).علاقة أفضلية الانجاز النهائي الفرقي بأنواع التهديف للفرق المشاركة في اولمبياد اطلنطا بكرة السلة ، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد مج ٧ ، العدد الخاص(٢) ، ٩ ١٩٨ ، ص٤٦ .

٣- طلحة حسين حسام الدين. الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ م . ص١٢.

٤- عصام عبد الخالق .التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط٢، القاهرة، منشاة المعارف ، ٢٠٠٥، ص١٨٧.

وهناك تقسيم أخر للتوافق الحركي وهو:-[1]

١- التوافق الحركي بين أعضاء الجسم وهذا التوافق يحدد طبقاً لعمل الجسم

خلال أداء المهارات فهناك مهارات تتطلب مشاركة وتوافق جميع أعضاء الجسم ككل بينما هناك حركات تتطلب مشاركة القدمين أو الذراعين فقط.

٢- توافق القدمين العين والذراعين ويحدد هذا التوافق هنا بنوعين ويعدان إحدى

مكونات القدرة الحركية العامة وهما:-

١- توافق القدمين–العين.

٢- توافق الذراعين–العين.

تكون مجتمع الفصل من اللاعبين الناشئين في نادي الحلة الرياضي والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً ناشئا وبعمر(١٥-١٦) سنة، وتم اختيار(١٤)لاعباً ناشئا منهم ليمثلوا عينة البحث التي تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي(٧٠%).

٣-٣ تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

٣-٣-١ تجانس أفراد العينة:-قام الباحث بإجراء عملية التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات الآتية(العمر الزمني والطول والوزن)،وذلك لضبط المتغيرات البحثية وكما هو مبين في الجدول(١).

١- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين . مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧، ص٨٧.

الجدول(١) يبين الأوساط الحسابية
والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لتجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر الزمني/سنة	١٥.٥٦	٠.٥١	١٥	١.٠٩
الطول/سم	١٧٧.٨١	٣.٢١	١٧٦	٠.٥٦
الوزن/ كغم	٦٨.٥٢	٢.٩٤	٦٧	٠.٥٢

تبين نتائج الجدول(١)أن قيم معامـــل الالتواء تتراوح ما بين (±٢) وهذا يدل على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتزالية أي ما يدل على تجانس عينة البحث.

٣-٣-٢ تكافؤ مجموعتي البحث :-

قبل الشروع بتطبيق تجربة البحث قام الباحث بأجراء عملية تكافؤ مجموعتي البحث في بعض الاختبارات قيد البحث وكما هو مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار(t) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الاختبارات القبلية قيد البحث.

المعالم الإحصائية المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
الإدراك الحسي برمي الكرة /عدد	٤.٠٨	١.٧٩	٣.٨٤	١.٩٦	٠.٢٠	غير معنوي
الإدراك الحسي بالزمن /ثانية	٠.٧٢	٠.٢٣	٠.٦٩	٠.١٨	١.١٨	غير معنوي

التوافق بين العين والرجلين ثانية	٧.٢٩	٢.١١	٨.٠٢	١.٩٨	٠.٥٦	غير معنوي
التوافق بين العين والذراع /عدد	٨.٩٦	١.٧٤	٩.٢٢	١.٣٤	٠.٢٦	غير معنوي
التصويب من الرمية الحرة /عدد	٣.٨٢	١.١٤	٣.٥٩	١.٢٧	٠.٣٠	غير معنوي
التصويب السلمي	٥.٢٥	١.٠٤	٥.٩٨	٠.٨٩	٠.١١	غير معنوي
التصويب من القفز	٤.٨٢	١.٠٨	٥.١٤	١.٢٢	٠.٤٤	غير معنوي

تبين نتائج الجدول (٢) إن قيم (t) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية البالغة(٢.١٦)عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (١٢) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في بعض الاختبارات قيد البحث.

الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:-

يقصد بأدوات البحث"الوسيلة التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات".[1]
وعلى هذا الأساساستعمل الباحث الأدواتوالأجهزة الآتية:-

الوسائل البحثية :-

استعمل الباحث الوسائل البحثية الآتية(المصادر العربية والأجنبية والاختبارات والقياس والملاحظة والمقابلة والاستلانة).

١-وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط٢، بغداد: دار الحكمة، ١٩٨٨، ص٣٣.

الأدوات والأجهزة :- استعمل الباحث الأدوات والأجهزة الآتية(شريط قياس وشريط لاصق وعصابة للعينين وكرات سلة قانونية عدد(١٥) وشواخص وأعلام وساعةتوقيت عدد(٣) وحبال متعددة وجهاز قياس الوزن وحاسبة الكترونية يدوية وكاميرا تصوير وأقراص ليزرية وجهاز حاسوب محمول).

تحديد متغيرات البحث :-

الوسائل التدريبية :-بعد الاطلاع على المصادر العلمية والبحوث ذات العلاقة بكرة السلة والتدريب الرياضي، ومن خلال خبرة الباحث الشخصية اعتمد الباحث على وسائل تدريبية عدة هدفها الأساس تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب بكرة السلة، وبما يخدم ويتناسب وعينة البحث.

اختبارات الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب بكرة السلة:-بعد الاطلاع على المصادر العلمية والبحوث ذات العلاقة بكرة السلة والتدريب الرياضي، اختار الباحث مجموعة من الاختبارات المهارية للتصويب بكرة السلة والإدراك الحسي والتوافق الحركي، **وهي اختبارات معتمدة ومستعلمة من باحثين عدة في هذا المجال، والاختبارات هي:-**

أولا:- اختبارات الإدراك الحسي.

أ- اختبار الإدراك الحسي برمي الكرة.[1]

ب- اختبار الإدراك الحسي بالزمن.[2]

ج- اختبار الإدراك الحسي بالمسافة الأفقية.[3]

د- الإدراك الحسي بالمسافة العمودية.[4]

١- محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع. دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، الإسكندرية ، منشأة المعارف،١٩٩٨،ص ١٤٠.

٢- محمد علي أبو الكشك ومازن رزق حتاملة. اثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس–حركي على بساط الحركات الأرضية لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد السادس ،١٩٩٦،ص٢٦.

٣- علي حسين هاشم.الدلائل الفسلجية والحركية في علم النفس الرياضي، القادسية،٢٠١٠،ص٧١.

٤- عامر جبار السعدي.تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس-حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،٢٠٠٢،ص١١٦.

ثانيا:- اختبارات التوافق الحركي.

أ- اختبار رمي كرة التنس على الحائط واستقبالها.[1]

ب- اختبار الدوائر المرقمة.[2]

ثالثا:- اختبارات دقة أشكال التصويب بكرة السلة.

أ- اختبار التصويب من الرمية الحرة

ب- اختبار التصويب السلمي.[3]

ج- اختبار التصويب من القفز.[4]

٣-٦التجربة الاستطلاعية :-

هي عبارة عن"دراسة تجريبية أولية مصغرة ومشابهة للتجربة الرئيسية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه،بهدف اختيار أساليب وأدوات البحث ويمكن من خلالها الحصول على كم ونوع جيد من الملاحظات المهمة"[5]،وعلى هذا الأساس قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية مصغرة على مجموعة من اللاعبين الناشئين في نادي الحلة الرياضي وبعدد (٦) لاعبين ومن خارج عينة البحث الأساسية بتاريخ ٢٠١٢/٣/١، **وقد أجرى الباحث هذه التجربة لإغراض عدة منها:-**

١- التأكد من دقة تسجيل البيانات .

٢- معرفة الصعوبات التي تواجه الاختبارات وإمكانية تلافيها.

٣- معرفة مدى ملائمة الأجهزة والأدوات اللازمة لأداء الاختبارات.

٤- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

٥-التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها .

٦- إيجاد الأسس العلمية للاختبارات.

١- محمد صبحي حسانين.القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥،ص٤١٥.

٢- محمد صبحي حسانين.المصدر السابق نفسه،ص٤١٦ .

٣- محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين. المصدر السابق نفسه، ص١٣٠-١٣١.

٤- فارس سامي يوسف. بناء وتقنين اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،٢٠٠٦،ص٢٠٠.

٥- وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد،دار الحكمة للنشر والتوزيع ،١٩٩٣، ص٢٢٥.

الأسس العلمية للاختبارات :

صدق الاختبارات :- الاختبار الصادق هو" ذلك الاختبار القادر على قياس الشيء الذي صمم من اجل قياسه."[1]، ولإيجاد صدق الاختبارات قام الباحث باعتماد صدق المحتوى، إذ تم عرض الاختبارات قيد البحث على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات (الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي والتعلم الحركي وكرة السلة) ، والبالغ عددهم (٧) خبراء ومختصين،وبعد جمع الاستمارات وفرز النتائج ظهرت إن نسبة موافقة السادة الخبراء والمختصين على ملائمة الاختبارات لما وضعت من اجله هي (١٠٠%)،إذ بلغت بقيمة (كا٢) المحسوبة (٧) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند درجة حرية (١) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على معنوية الاختيار ولصالح الموافقون(يصلح)،وهذا ما يدل على صدق هذه الاختبارات، وكما هو مبين في الجدول (٣).

ثبات الاختبارات :-

قام الباحث بإيجاد ثبات الاختبارات المستعملة، إذ أن الثبات من أهم الأسس العلمية للاختبارات وهو"أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد في الظروف نفسها".[2]، وللحصول على معامل ثبات الاختبارات تم إجراء الاختبارات مرتين على العينة نفسها، وقد تم أجراء الاختبارات على مجموعة من اللاعبين الناشئين في نادي الحلة الرياضي وبعدد (٦) لاعبين ومن خارج عينة البحث الأساسية ، ثم أعيد تطبيق الاختبارات بعد (٧) أيام وهي" فترة مناسبة لإعادة الاختبار".[3]، و كما هو مبين في الجدول (٣).

١- نبيل عبد الهادي.المدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي،عمان، دار وائل للنشر والتوزيع،٢٠٠٢،ص١٢١.

٢-ريسان خريبط مجيد. موسومة القياسات واختبارات في التربية البدنية والرياضية،ج ، وزارة التعليم والبحث العلمي ،جامعة البصرة: كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩.

٣-نزار الطالب ومحمود السامرائي. مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية .جامعة الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨١ ص١٣٤ .

موضوعية الاختبارات :-

تعد صفة الموضوعية بالنسبة للاختبارات من الصفات بل من الأسس العلمية للاختبار الجيد،والموضوعية في مجال القياس هي"تطابق الآراء لأكثر من جيد عند تقويم الاختبار.[1]،إذ يجب أن تتمتع الاختبارات بدرجة عالية من الموضوعية مهما اختلف المقومون لها ،وعلى هذا الأساس اعتمدت الباحث على درجات محكمين اثنين، واستعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجاتهما لاستخراج قيم الموضوعية للاختبارات قيد البحث.

الجدول (٣)

يبين المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

المعالم الإحصائية الاختبارات	معامل الصدق		معامل الثبات	معامل الموضوعية
	يصلح	لا يصلح		
الإدراك الحسي برمي الكرة	٧	صفر	٠.٩١	٠.٩٦
الإدراك الحسي بالزمن	٧	صفر	٠.٩٠	٠.٩٤
الإدراك الحسي بالمسافة الأفقية	٧	صفر	٠.٨٥	٠.٩٢
الإدراك الحسي بالمسافة العمودية	٧	صفر	٠.٨٩	٠.٩٦
التوافق بين العين والرجلين	٧	صفر	٠.٩١	٠.٩٥
التوافق بين العين والذراع	٧	صفر	٠.٩٢	٠.٩٧

١ - قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد: مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤ ص١٧٥ .

التصويب من الرمية الحرة	٧	صفر	٠.٩١	-
التصويب السلمي	٧	صفر	٠.٨٨	-
التصويب من القفز	٧	صفر	٠.٨٧	-

إجراءات البحث الميدانية

الاختبارات القبلية :-

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ٢٠١١/١١/٢٤،في القاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية الرياضية –جامعة بابل، وبمساعدة فريق العمل المساعد.

تنفيذ مفردات الوسائل التدريبية

قام مدرب واحد بتدريب المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وكما يأتي:-

- خضعت المجموعة التجريبية للوسائل التدريبية لتنفيذ وتطبيق التمارين المهارية والحركية.
- خضعت للمجموعة الضابطة للأسلوب التدريبي المتبع من مدرب الفريق من دون وجود الوسائل التدريبية ،وكان واجب الباحث هو الإشراف والمتابعة الميدانية لتنفيذ مفردا ت الوحدات التدريبية مندون التدخل.
- استغرق المنهج التدريبي (٦) أسابيع، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية(١٨) وحدة.
- زمن الوحدة التدريبية(٩٠) دقيقة.

الاختبارات البعدية :-

بعد إكمال(١٨) وحدة تدريبية في مدة(٦) أسابيع لتطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، أجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية لهاتين المهارتين ، وقد أجريت هذه الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠١٢/٥/٣.

الوسائل الإحصائية :-

تم معالجة نتائج البحث من خلال برنامج الحقيبة الإحصائية(SPSS).

- النسبة المئوية. - الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري. - المنوال. -الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- قانون(t) للعينات المتناظرة. - قانون(t) للعينات المستقلة.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض نتائج اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركية ودقة أشكال التصويب بكرة السلة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها.

عرض نتائج اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب بكرة السلة لمجموعتي البحث الضابطة وتحليلها.

الجدول(٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي لمجموعة البحث الضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
الإدراك الحسي برمي الكرة/عدد	٤.٠٨	١.٧٩	٦.٩٤	١.٢٣	٣.١١	معنوي
الإدراك الحسي بالزمن/ ثانية	٠.٧٢	٠.٢٣	٠.٦١	٠.١٩	٢.٩٤	معنوي
الإدراك الحسي بالمسافة الأفقية/درجة	٧.٦٢	١.٦٥	٥.٢٢	١.٠٢	٣.٤٢	معنوي

الإدراك الحسي بالمسافة العمودية/درجة	٥.٧٣	٠.٨٩	٣.٩٨	٠.٨٤	٢.٨٦	معنوي
التوافق بين العين والذراع /عدد	٦.٢٩	١.٤٩	٩.٣٦	١.٠٧	٣.٢٨	معنوي
التوافق بين العين الرجلين /ثانية	٨.٩٦	٠.٧٤	٦.٨٢	٠.٦٩	٢.٩٢	معنوي

أظهرت نتائج الجدول(٤) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي لمجموعة البحث الضابطة ،هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة(٢.٤٥) عند مستوى دلالة(٠.٠٥) وتحت درجة حرية(٦)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية
و قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية
في اختبارات أشكال التصويب بكرة السلة لمجموعة البحث الضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
التصويب من الرمية الحرة	٣.٨٢	١.١٤	٥.٦٤	١.١٣	٣.٢١	معنوي
التصويب السلمي	٥.٢٥	١.٠٤	٧.٨٣	٠.٩٦	٣.٠٩	معنوي
التصويب من القفز	٤.٨٢	١.٠٨	٧.٤٩	١.٤٥	٣.٧٢	معنوي

أظهرت نتائج الجدول (٥) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات أشكال التصويب بكرة السلة لمجموعة البحث الضابطة،هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٤٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٦) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

٤-١-٢ عرض نتائج اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب بكرة السلة لمجموعة البحث التجريبية وتحليلها

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t)المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي لمجموعة البحث التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
الإدراك الحسي برمي الكرة/عدد	٣.٨٤	١.٩٦	٩.٢٨	١.١٥	٣.٧٨	معنوي
الإدراك الحسي بالزمن/ ثانية	٠.٦٩	٠.١٨	٠.٤٨	٠.١٢	٥.٢٩	معنوي
الإدراك الحسي بالمسافة الأفقية/درجة	٧.٢٢	١.٣٨	٣.٧٨	٠.٩٥	٦.١٢	معنوي
الإدراك الحسي بالمسافة العمودية/درجة	٥.٥٨	١.٠٦	٢.٢١	٠.٧٦	٤.٧٦	معنوي

التوافق بين العين والذراع /عدد	٧.٥٤	١.٦٢	١٢.٧٨	١.٢٥	٤.٠٨	معنوي
التوافق بين العين والرجلين/ثانية	٨.٧٨	٠.٨٢	٥.٤٣	٠.٣٤	٤.٥٤	معنوي

أظهرت نتائج الجدول (٦) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي لمجموعة البحث التجريبية،هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة(٢.٤٥)عند مستوى دلالة(٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٦) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

الجدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية
و قيمة (t)المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية
في اختبارات أشكال التصويب بكرة السلة لمجموعة البحث التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	**الاختبارات القبلية**		**الاختبارات البعدية**		**قيمة (t) المحسوبة**	**نوع الدلالة**
	س-	**ع**	**س-**	**ع**		
التصويب من الرمية الحرة	٣.٥٩	١.٢٧	٧.٨٤	١.١٤	٥.٤٤	معنوي
التصويب السلمي	٥.٩٨	٠.٨٩	١٠.٠٦	١.٢٢	٧.٢٩	معنوي
التصويب من القفز	٥.١٤	١.٢٢	٩.٦٧	١.٢٧	٤٠.٩٢	معنوي

أظهرت نتائج الجدول(٧) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات أشكال التصويب بكرة السلة لمجموعة البحث التجريبية،هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة(٢.٤٥) عند مستوى دلالة(٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٦)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

٤-١-٣ عرض نتائج اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب بكرة السلة البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها

الجدول (٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t)المحسوبة في اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
الإدراك الحسي برمي الكرة/عدد	٦.٩٤	١.٢٣	٩.٢٨	١.١٥	٣.١١	معنوي
الإدراك الحسي بالزمن/ ثانية	٠.٦١	٠.١٩	٠.٤٨	٠.١٢	٣.٧١	معنوي
الإدراك الحسي بالمسافة الأفقية/درجة	٥.٢٢	١.٠٢	٣.٧٨	٠.٩٥	٢.٧٢	معنوي
الإدراك الحسي بالمسافة العمودية/درجة	٣.٩٨	٠.٨٤	٢.٢١	٠.٧٦	٣.٤٩	معنوي
التوافق بين العين والذراع /عدد	٩.٣٦	١.٠٧	١٢.٧٨	١.٢٥	٤.٦٥	معنوي
التوافق بين العين والرجلين/ثانية	٦.٨٢	٠.٦٩	٥.٤٣	٠.٣٤	٤.٠٤	معنوي

أظهرت نتائج الجدول(٨) أن قيم (t) المحسوبة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات الإدراك الحس حركي والتوافق الحركي البعدية،هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة(٢.٤٥) عند مستوى دلالة(٠.٠٥) وتحت درجة حرية(١٢)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

الجدول (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة في دقة أشكال التصويب بكرة السلة البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
التصويب من الرمية الحرة/عدد	٥.٦٤	١.١٣	٧.٨٤	١.١٤	٣.٠٦	معنوي
التصويب السلمي	٧.٨٣	٠.٩٦	١٠.٠٦	١.٢٢	٣.٢١	معنوي
التصويب من القفز	٦.٥٩	١.٤٥	٩.٦٧	١.٢٧	٣.٦١	معنوي

أظهرت نتائج الجدول(٨) أن قيم(t)المحسوبة بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات في دقة أشكال التصويب بكرة السلة البعدية،هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة(٢.٤٥)عند مستوى دلالة(٠.٠٥) وتحت درجة حرية(١٢)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية.

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول(٤،٥،٦،٧) لاختبارات الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب بكرة السلة ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي بينت وجود فروقا معنوية

ولصالح الاختبارات البعدية ولكلتا المجموعتين، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى تأثير المنهج المتبع لمدرب الفريق ،فضلا عن التزام اللاعبين الناشئين وانتظامهم بالتدريب واستمرارهم بأداء المهارة وتكرارها كان له دور واضح في تطورهم في المتغيرات المبحوثة، إذ أكدت المصادر على إن"التكرارات الكثيرة التي يمارسها اللاعب في أثناء التطبيق العملي يساعد على اكتساب الأداء وتطويره".[1] ، فضلا عن مهارة التصويب وبأشكالها المتعددة في كرة السلة تعدمن المهارات الهجومية المهمة،إذ أن إصابة السلة هي المحصلة النهائية للأداء،والعامل الحاسم في تحديد نتائج المباراة، الأمر الذي دفع بأفراد المجموعة الضابطة غالى زيادة التدريب والمران على هذه المهارة من جميع المسافات في الملعب، كذلك من الزوايا المختلفة، وذلك للحصول على أكبر قدر من النقاط تضاف إلى رصيد فريقهم في أثناء المباريات.

أما فيما يخص المجموعة التجريبية التي ادخل على تدريباتها الوسائل التدريبية فيعزو الباحث سبب الفروق المعنوية التي حصلت بين الاختبارات القبلية و البعدية إلى وجود المجال الكافي لتدريبات الإدراك الحس والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب من خلال استعمال الوسائل التدريبية في الوحدات التدريبية بما يتلاءم والإمكانيات الخاصة باللاعبين في تطوير إدراك هم للمسافة والزمن أو المكان ضمن الملعب، فضلا عن تطوير التوافق الحركي لدى أفراد هذه المجموعة والذي له تأثير واضح في تطوير الأداء الفني ودقته لان"جمالية الأداء وتطوره يتوقف على تطوير العمليات الإدراكية نتيجة لخضوع اللاعبين لتمارين بوسائل تدريبية مساعدة تطور هذه القدرات ،الأمر الذي يؤدي إلى تطور إحساسه بالكرة بسبب قوة العمليات العصبية الذي ينتج عنها زيادة إدراكه بالمحيط الخارجي".[2]

١- عادل فاضل علي. تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلّم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص٩٥ .

٢- محمد حسن علاوي وآخرون.الإعداد النفسي في كرة اليد.ط١، ،مصر، مركز الكتاب للنشر: ٢٠٠٣،ص٤٨.

أما نتائج الجدولين(٩،٨)أشارت أيضا إلى وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وأظهرت تفوق المجموعة التجريبية ويعزو الباحث وسبب ذلك إلى تأثير الوسائل التدريبية التي أدخلت في الوحدات التدريبية والتي ساهمت في تطوير الإدراك الحسي الذي أدى بدوره إلى نجاح اللاعب في أدائه المهاري إذ أن " والإدراك الحس حركي يؤدى بالرياضي إلى النجاح بحركاته، ويعطي القابلية لاكتشاف التكتيك الجديد، وقابلية التوافق الحركي".[١]،فضلا عن ذلك فان للإدراك الحسي تأثير مباشر في تطوير الأداء المهاري ودقته واكتساب المهارات الجديدة، كذلك مواقف اللعب وخاصة عند التصويب تحتاج إلى حاسة اللمس والبصر، وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بالاتجاه والمسافة والإحساس بالزمن أكثر من أي حاسة أخرى، مما وقر للاعبين أفاق واسعة في إدراك اكبر مجموعة من المتغيرات المحيطة بالأداء.

كما أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية وبشكل واضح في اختبارات التوافق الحركي وهذا ما عملت عليه الوسائل التدريبية التي تطور التوافق الحركي من خلالها والذي يرتبط بكثير من القدرات البدنية والحركية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة، إذ "يظهر ارتباط التوافق بالسـرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمانية، كما تظهر الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ".[٢]

١- محمد حسن علاوي وآخرون. علم النفس التربوي الرياض، القاهرة ،.دار الفكر العربي،١٩٩٥، ص١٢٧

٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص٢٠٥.

وفي نتائج دقة الأشكال للتصويب بكرة السلة نجد إن المجموعة التجريبية قد تفوقت أيضا ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن التصويب يعد من المهارات الحركية التي تحتاج إلى دقة كبيرة في التدريب، كما أن أدائها يحتاج إلى تنسيق عال من الناحية العقلية والحركية والى توافق عضلي عصبي ودقة متناهية ، مما اظهر دور الوسائل التدريبية وبشكل واضح في

دقة أداء اللاعبين في هذه المجموعة لأشكال تصويب بكرة السلة لأن الدقة تُعد" متطلباً مهماً يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط ، فإذا تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منه إذا افتقر إلى الدقة."[1]، وهذا ما ذهب إليه الباحث لتحقيق فرضياته.

١- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم.الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧ ، ص٢١.

الفصل الثامن
خصائص النمو لدى طلاب التعليم العام

التدريس عملية فنية تستند إلى علوم متخصصة مختلفة ، لعل من أبرزها علم النفس بفروعه المختلفة ؛ فدراسات التعلم ونظرياته ، ودراسات النمو في المراحل العمرية المختلفة ، ودراسات الصحة النفسية ، وتعليم الفئات الخاصة ، ودراسات علم النفس الاجتماعي ، كل هذه تدخل ضمن نطاق الأسس النفسية للتدريس ، والتي لا يستغنى عنها المعلم بأي حال من الأحوال . وعلى الرغم من اختلاف طلاب التعليم العام من حيث مظاهر نموهم إلا أن هناك خصائص مشتركة بينهم وهذا يحتم على المعلم معرفة خصائص النمو لدى طلابه فهي تنير له الطريق أثناء قيامه بالتخطيط لتنفيذ المنهج ، وتسهم إلى حد كبير في اختيار وانتقاء الأنشطة والبرامج التي تناسب خصائص ومتطلبات النمو في المرحلة التي يمر بها طلابه ، وتساعده على تبني طرق التدريس المناسبة .

ولذا سوف نستعرض خصائص نمو الطلاب في المراحل الدراسية الثلاث للتعليم العام :

أولاً : خصائص ومظاهر النمو في المرحلة الابتدائية (٦ – ١٢ سنة) :

يبدأ الطفل في السادسة من عمره الالتحاق بالمرحلة الدراسية الأولى والتي تعتبر الركيزة التعليمية الهامة التي تقوم عليها الركائز التعليمية التالية في مراحل العمر التالية حيث تتشكل فيها استعداداته ، وتتبلور قدراته ، وتتكون مفاهيمه ومدركاته من الأشياء الحسية والملموسة والمعنوية والموضوعات والأشخاص .

ويمكن أن تصنف هذه المرحلة إلى :

(الصفوف الأولية) (٦ – ٩ سنوات)

من أهم مظاهر النمو المختلفة في هذه المرحلة ما يلي :

النمو الجسمي : ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

النمو الجسمي البطيء والمستمر مقارنة بمرحلة ما قبل المدرسة .

- التغيرات النمائية في جملتها تغير في النسب الجسمية أكثر منها في زيادة الحجم
- زيادة طول الجسم بنسبة ٢٥% وكذلك طول الأطراف ٥٠% .
- تكون القوى العضلية للطالب في هذه المرحلة ضعيفة بصفة عامة .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- العمل على تكوين عادات العناية بالجسم والنظافة .
- تشجيع الطفل على تناول الوجبات المدرسية الكاملة المستوفاه للشروط الصحية
- التخلص من العوامل الخطرة في البيئة ومراعاة الاحتياطات الخاصة بالسلامة وتجنب الحوادث .
- توفير فرص التعليم والإرشاد النفسي والتربوي والمهني الملائم للمعوقين جسمياً بما يتناسب مع حالتهم .

النمو الحركي ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- نمو العضلات الكبيرة والصغيرة والتآزر بين العضلات الدقيقة(اليدين والعينين) .
- تزداد مهارة الطفل في التعامل مع الأشياء والمواد .
- تتزايد معدلات الحركة ويصبح اكتساب المهارات اللازمة لمختلف الألعاب الرياضية المناسبة للمرحلة سريعاً .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- رعاية النمو الحركي وتنمية إمكانيات النمو الحركي عن طريق التدريب المستمر .
- عدم توقع قيام الطفل بالعمل الدقيق الذي يحتاج إلى مهارة الأنامل .
- إعداد الطفل للكتابة وذلك بتعويده مسك القلم والورقة ورسم أي خطوط ثم تعليمه رسم الخطوط المستقيمة الرأسية ثم الأفقية قبل أن يبدأ الكتابة
- خطورة إجبار الطفل الأيسر على الكتابة باليد اليمنى حتى لا يؤدي ذلك إلى اضطراب نفسي عصبي .
- أن تكون مقاعد التلاميذ مصممة بحيث تتيح حرية الحركة الجسمية (كأن تكون المقاعد متحركة) .
- أن لا يتضايق المدرس من كثرة حركة الأطفال في الفصل فنشاطهم الحركي زائد بحكم مرحلة النمو .

النمو الحسي ويمكن تلخيص أهم مظاهرة فيما يلي :

- التعرف على الأشياء من خلال ألوانها وأشكالها ورائحتها .
- القدرة على التعرف على الحيوانات من حيث التذكير والتأنيث .
- معرفة الأعداد والعمليات الحسابية الأساسية وإدراك الحروف الهجائية غالباً .
- التوافق السمعي والبصري والشمي والتذوقي .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- اعتماد الطريقة الكلية في تعليم القراءة لأنها الأنسب في هذا السن من الطريقة الجزئية .
- الاعتماد في التدريس على حواس الطفل وتشجيع الملاحظة والنشاط واستعمال الوسائل السمعية والبصرية على أوسع نطاق .

- توسيع نطاق الإدراك عن طريق الرحلات إلى المعارض والمتاحف والحدائق وغير ذلك بحيث يسخرها في تحسين دقة الملاحظة وإدراك أوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء وإدراك الزمن والمسافات والوزن والألوان ... الخ .
- يراعى أن تكون كتب القراءة مصورة وخطها كبير .

النمو الانفعالي ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- يشعر الطالب باستقرار الانفعال ، ونمو الهدوء الانفعالي لديه ، فيصبح أكثر ثباتاً وأقل اندفاعاً .
- إشباع حاجاتهم بطريقة بناءة أكثر من ذي قبل .
- تتكون لديهم العواطف والعادات الانفعالية المختلفة .
- تحسن علاقته بالآخرين ويشعر بالمسئولية .
- ينمو لديه الوعي بأهمية الانتماء .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- رعاية النمو الانفعالي وتفهم سلوك الطفل وإشعاره بالراحة والأمن حتى يستطيع التعبير عن انفعالاته تعبيراً صحيحاً .
- علاج مخاوف الأطفال عن طريق ربط الشيء المخيف بأشياء متعددة سارة حتى يتعود الطفل على رؤيته مقترناً بما يحب وييسر لرؤيته .
- العمل على تلبية حاجاتهم وإتاحة فرصة التنفيس والتعبير الانفعالي عن طريق اللعب والرسم والتمثيل ... الخ .
- خطورة إتباع النظام الصارم الجامد في التعليم وخطورة مقارنة الطفل برفاقه على مسمع منه حتى لا يتولد عنده الشعور بالنقص .

النمو الاجتماعي يمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- اتجاه الطفل نحو الاستقلالية ، واتساع دائرة الميول والاتجاهات والاهتمامات لديه .
- ازدياد الوعي الاجتماعي لديه .

- نمو المهارات الاجتماعية والقدرة على القيام بالمسؤوليات .
- ازدياد حدة تأثره بالأقران .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- تعويد الطفل مبادئ النظام واحترام الآخرين ومسئوليته تجاه نظافته الشخصية.
- تنمية التفاعل الاجتماعي التعاوني بين الطفل ورفاقه وتنظيم القيادة والتبعية عن طريق اللعب الذي ينظمه الأطفال أنفسهم تحت إشراف المعلم .
- عدم الاعتماد كلياً على التعاون وحده في أداء العمل مع زملائه لأنه إذا أعتمد الطفل على النشاط الجماعي فحسب فإن ذلك قد يعوق تعلمه منفرداً .
- أهمية التعرف على البيئة الاجتماعية وإمداده بخبرات اجتماعية سليمة تساعده على حسن التصرف في مواقف الحياة الاجتماعية المختلفة .

النمو العقلي – ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- السرعة سواء من حيث القدرة على التعلم أو التذكر أو التفكير أو التخيل .
- نمو الذكاء وحب الاستطلاع ونمو المفاهيم .
- إدراك العلاقة بين الأسباب والنتائج .
- تأثر النمو العقلي سلباً وإيجاباً بالمستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي للأسرة

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- تزويد الطفل بقدر مناسب من المعلومات عن المدرسة بما يثير اهتمامه قبل أن يبدأ في الدراسة .
- تنمية الدافع إلى التحصيل بأقصى قدر تسمح به قدرات الطفل .
- توفير المثيرات التربوية المناسبة للنمو العقلي السليم .

- تشجيع حب الاستطلاع عند الطفل وتنمية ميوله واهتماماته .
- مراعاة الفروق الفردية في قدرات الأطفال وتكييف العمل المدرسي حسب القدرات.
- الاهتمام بالتوافق المدرسي وتكوين عادات الدراسة بالنسبة له حتى يستفيد الطفل إلى أقصى حد من الخبرات التربوية التي تقدمها المدرسة و أهمية توفير الخبرات المباشرة في المنهج .
- تعاون الأسرة والمدرسة حتى يتم التعرف على حاجات الطفل النفسية ومدى تقدمه الدراسي وما قد يعترضه من مشكلات .

ز – النمو اللغوي – ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- الارتباط الكبير بالنمو العقلي الانفعالي .
- الارتباط الكبير بين الناحية الصحية للطفل والنمو اللغوي .
- الأطفال أصحاب البيئات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المرتفعة تكون فرصة نموهم اللغوي أفضل من الأطفال الذين يعيشون في بيئات متدنية غالباً

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- إشباع ميل الطفل إلى الحوار والمحادثة وكثرة الأسئلة .
- مراعاة الاستعمال الصحيح للكلمات عن طريق تنمية عادة الاستماع والقراءة
- عدم الإسراف في تصحيح أخطاء الأطفال اللغوية .
- الاكتشاف المبكر لأمراض الكلام مثل التأتأة واللثغة والفأفأة وصعوبات النطق . الخ حتى يمكن علاجها .
- (الصفوف العليا) (٩ – ١٢ سنة)

ومن أهم مظاهر النمو المختلفة في هذه المرحلة ما يلي :

أ – النمو الجسمي – ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- النشاط الزائد والحيوية والفاعلية .
- تزايد النمو العضلي وتستطيل الأطراف وزيادة الطول بنسبة ٥% .

- تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة الشبه من الرجل الراشد .
- بدء التغير في وظائف الغدد وخاصة التناسلية استعداداً للدخول في مرحلة البلوغ والمراهقة .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

الاهتمام بالصحة الجسمية للطفل ومراعاة التغذية الكاملة الكافية .

أهمية التربية الرياضية .

ب- النمو الحركي – ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- زيادة واضحة في القوة والطاقة .
- تكون الحركة لدى الطفل أسرع وأقوى ، فهو دائم الحركة والتنقل بشكل عام
- ميل الطفل إلى النشاط العملي .
- ازدياد التوافق الحركي والسيطرة التامة على الكتابة .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- استغلال هذه المرحلة في التدريب على المهارات الحركية .
- الاهتمام بالتعليم عن طريق الممارسة .
- تشجيع الأطفال على تنويع نشاطهم الحركي وتوجيهه إلى ما يفيد .
- التدريب على بعض الألعاب الرياضية المنظمة .

ج – النمو الحسي – ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- اكتمال النمو الحسي تقريباً .
- تطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن .
- يزول طول البصر وتزداد دقة السمع .
- تحسن الحاسة العضلية باطراد حتى سن ١٢ سنة .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- أهمية استخدام الوسائل السمعية والبصرية لأنها ذات فائدة بالغة في العملية التربوية.
- أهمية النماذج المجسمة التي تتيح للطفل فرصة الإدراك البصري واللمسي ...الخ
- رعاية النمو الحسي للطفل بصفة عامة والعناية بالمهارات اليدوية أيضا

د – النمو الانفعالي – ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- محاولة الطفل التخلص من الطفولة والشعور بأنه أصبح كبيراً .
- ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس .
- الميل إلى المرح واللعب .
- نمو الاتجاهات الوجدانية .
- تأثر النمو بالضغوط الاجتماعية .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- فهم وتقبل مشاعر الطالب نحو نفسه والعالم المحيط به .
- مساعدة الطفل في السيطرة على انفعالاته وضبطها والتحكم في نفسه .
- أهمية إشباع الحاجات النفسية خاصة الحاجة إلى الحب والتقدير والشعور بالأمن والنجاح والانتماء إلى الجماعة .
- إتاحة الفرصة أمام الطالب لإظهار ميوله المختلفة حتى يمكن توجيهها توجيهاً صحيحاً .
- وقاية الطالب من بعض الآثار السلبية مثل الخجل والخوف والشعور بالنقص والحسد والغضب وتجنب التحقير ... الخ .
- أهمية التوافق الانفعالي ومساعدة الطفل في حل صراعاته بنفسه أولاً بأول .

هـ - النمو الاجتماعي – ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- احتكاك الطفل بجماعات الكبار واكتسابه لمعاييرهم واتجاهاتهم .
- الاهتمام بالتقييم الأخلاقي للسلوك فيعرف معنى الخطأ والصواب وهكذا .
- تأثره بالأقران وميله إلى العمل الجماعي .
- شعوره بالمسئولية والقدرة على الضبط الذاتي .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- أهمية انضمامه إلى جماعات النشاط في المدرسة .
- أهمية الرحلات والمعسكرات والتدريب على القيادة وتحمل بعض المسئولية الاجتماعية .
- تعليم التفاعل والتعاون الاجتماعي السليم وإعطاء الطالب فرصة ممارسة مسؤولية اختيار أصدقائه وتوجيهه الوجهة المناسبة .
- تعليم الطالب الفروق الفردية بين الناس واحترام هذه الفروق الجسمية والعمرية ... الخ .
- تشجيع الاستغلال عند الطالب والتخفيف من سلطة الضبط والربط كلما أبدى استعداداً لضبط نفسه .
- تقدير فردية الطفل وتنمية شخصيته الاجتماعية .

و – النمو العقلي – ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- نمو مهارة القراءة ومحبتها .
- التقييم وملاحظة الفروق الفردية .
- التخيل الواقعي الإبداعي .
- تعلم المعايير والقيم الخلقية والخير والشر .
- الاستعداد لدراسة المناهج الأكثر تعقيداً وتقدماً .

- ملاحظة النقد الموجه للكبار ، والنقد الذاتي .
- تظهر الفروق الفردية واضحة خاصة في الذكاء والتحصيل .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- الاستفادة من إمكانات المدرسة بما يضمن نمو قدرات الطالب إلى أقصـى حد ممكن.
- إيجاد علاقة سليمة بين المعلم والطالب ومدى أهميتها في طرح ما يدور بعقل الطالب .
- العمل على تنمية الميول والمواهب وتشجيعها بالإجابة على أسئلة الأطفال .
- تدريب الطلاب على أسلوب النقد البناء عن طريق تقديم نماذج سلوكية حية .
- تنمية الابتكار لدى الطالب عن طريق الاستفادة من النشاط المدرسي وغيره .
- العمل على توسيع الاهتمامات العقلية وتنمية حب الاستطلاع واستغلال استعداد الأطفال لاكتشاف البيئة المحيطة
- العمل على إدراك المفاهيم قبل العمل تكديس المعلومات في عقول الأطفال والتدريب على استعمال الأفكار المعنوية غير المحسوسة .
- التعاون مع المنزل للوصول للأهداف المطلوبة .
- تشجيع الطالب على أن يتعلم من خبراته الخاصة أكثر مما يتعلم من خبرات الكبار وتقبل ما يقع منه من أخطاء وتحمل إخفاقه وفشله .
- الاهتمام بالإرشاد التربوي في نهاية هذه المرحلة .

ز – النمو اللغوي – ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- ازدياد المفردات والقدرة على فهمها .
- إدراك التباين بين الكلمات وكذلك التماثل والتشابه ، وإدراك معاني المجردات مثل (الصدق – الكذب – الأمانة ....)

- إتقان المهارات اللغوية .
- يظهر الفهم والاستماع الفني والتذوق الأدبي لما يقرأ .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- العناية باللغة العربية الفصحى والتدرب عليها وضرورة وجود نماذج لغوية ممثلة في المحيطين بالطالب .
- تشجيع الطلاب على قراءة الكتب ، والتعرف على اهتماماتهم ، وتعويدهم على كتابة تقارير عن مشاهداتهم .
- تشجيع الطلاب على القراءة الجهرية مع مراعاة أن يقدم لهم أدب جيد .

ثانياً:خصائص ومظاهر النمو لطلاب المرحلة المتوسطة والثانوية (١٢-١٨ ستة)

هناك مجموعة من الخصائص المشتركة لنمو الطلاب في المرحلتين المتوسطة والثانوية ويطلق على هذه المرحلة (المراهقة المبكرة والمراهقة الوسطى) **ويمكن تفصيل هذه الخصائص بما يلي :**

أ- النمو الجسمي والحركي :

ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- تستمر معدلات الزيادة في النمو الجسمي بصفة عامة ، حيث يزداد الطول والوزن ويتحسن المستوى الصحي بصفة عامة ، ويزداد النضج والتحكم في القدرات المختلفة ، ويبلغ النمو الجسمي أقصاه عند الذكور في سن الرابعة عشر.
- قد يظهر عدم التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة نتيجة طفرة النمو .
- تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وأنسجاماً .
- يزداد إتقان المهارات الحركية مثل الكتابة على الآلة والألعاب الرياضية .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- إعداد الطلاب (المراهقين) للنضج الجسمي والتغيرات الجسمية التي تطرأ في هذه المرحلة : معناها ، والفروق الفردية فيها ، وتقبلها ، والتوافق معها ، . الخ والعمل مع المرشد الطلابي على إعداد البرامج التربوية المختلفة الخاصة بذلك .
- الاهتمام بتنمية الميول الخاصة بالمهارات الحركية والاهتمام بالتربية الرياضية وممارسة الألعاب التي تناسب معدل نمو وشخصية وميول الطالب في هذه المرحلة وتؤدي إلى تكوين العادات الجسمية الحركية الصحيحة .

النمو الانفعالي :

ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- الخجل والميول الانطوائية والتركيز حول الذات للتغييرات الجسمية المفاجئة
- تتصف الحياة الانفعالية بعدم الثبات الانفعالي والتناقض الوجداني .
- التردد نتيجة نقص الثقة في النفس .
- تتطور مشاعر الحب والميل نحو الجنس الآخر .
- يلاحظ التمرد على سلطة الأسرة والمدرسة والمجتمع ويزداد شعور المراهق بذاته.

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- العناية والالتفات إلى ظهور أي مشكلة انفعالية عند الطالب (المراهق) والمبادرة بحلها وعلاج الحالة قبل أن تستفحل .
- تربية الانفعالات وترويضها من أجل تحقيق التوافق الانفعالي السوي وذلك عن طريق تنمية الثقة بالنفس والتغلب على المخاوف وتحقيق مرونة الاستجابات الانفعالية وضبطها .
- العمل على شغل وقت الفراغ بما يفيد ومساعدة الطالب (المراهق) في تحديد فلسفة ناجحة في الحياة

ب ـ النمو الاجتماعي – ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- يتم في هذه المرحلة التطبيع الاجتماعي الفعلي الذي يؤدي إلى تكوين المعايير السلوكية .
- يميل الطالب إلى الاتصال الشخصي ومشاركة الآخرين في الأنشطة المختلفة .
- يميل الطالب إلى العناية والاهتمام بمظهره الشخصي .
- نمو الوعي الاجتماعي والمسئولية الاجتماعية .
- مسايرة الجماعة والرغبة في تأكيد الذات .
- نمو القدرة على فهم ومناقشة الأمور الاجتماعية .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- لاهتمام بتعليم القيم والمعايير السلوكية السليمة في جميع نواحي العملية التربوية
- توفير فرص الاحتكاك والتفاعل الاجتماعي السليم ، وتعلم المعايير الاجتماعية السائدة في فهم الآخرين ومساعدتهم وتشجيع رغبته في ذلك .
- ضرورة وجود جماعات النشاط المختلفة بما يكفل شغل أوقات الفراغ .
- العمل على زيادة تقبل المسئولية الاجتماعية وإتاحة الفرصة لممارستها بما يحقق المشاركة في خدمة المجتمع وهذا بدوره يشعر الطالب بالمواطنة والثقة بالنفس والمكانة الاجتماعية كالمشاركة في حملات محو الأمية والمعسكرات وخدمة الحجاج وغيرها .
- ضرورة وجود القدوة الصالحة من الآباء والمعلمين و أهمية إقامة علاقة قوية مثمرة مع المراهق (الطالب) أساسها الفهم المتبادل .
- فتح باب المناقشة والحديث بقلب مفتوح وعقل متنور حول الموضوعات الهامة

ج - النمو العقلي

– ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- يتميز الطلاب في هذه المرحلة بالنمو العقلي كماً وكيفاً .
- ينمو الذكاء العامة بسرعة ، وتبدأ القدرات العقلية في التمايز ، ويصل ذكاء
- الطالب إلى أقصى حد يمكن أن يصل إليه في نهاية المرحلة الثانوية .
- تظهر سرعة التحصيل والميل إلى بعض المواد الدراسية دون الأخرى .
- يصل نمو التذكر إلى ذروته في نهاية هذه المرحلة .
- ينمو الانتباه في مدته ومداه ومستواه .
- يزداد الاعتماد على الفهم والاستدلال ، بدلاً من المحاولة والخطأ أو الحفظ
- المجرد وينمو التفكير والقدرة على حل المشكلات .
- يظهر اهتمام المراهق جدياً بمستقبله المهني والتربوي .

تطبيقات تربوية :

على المعلم مراعاة ما يلي :

- معرفة اختبارات الذكاء وتطبيقها والاهتمام بنتائجها حتى يتيسر الإحاطة بمستوى ذكاء الطلاب (يمكن الاستعانة بالمرشد الطلابي) .
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب وتقسيمهم حسب قدراتهم عند الشـرح ...الخ
- عدم التأثير على الطالب (المراهق) في اتخاذ قرار بخصوص اختيار تخصص أو مهنة معينة في هذا السن .
- تشجيع الطالب على الرغبة في التحصيل ومساعدته على التعلم من كافة المصادر.
- تطوير أسلوب التعليم بحيث يشجع التلاميذ على التعلم الذاتي مما يساعده على استمرار التعليم خارج المدرسة مدى الحياة .

- يدرب التلاميذ على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير .
- الاهتمام بالمتفوقين عقلياً والمبتكرين والعمل على تنمية مواهبهم وقدراتهم .
- الاهتمام بالإرشاد النفسي والتربوي والمهني في هذه المرحلة عن طريق الأخصائيين في الإرشاد والمرشد الطلابي .

هـ - النمو الجنسي – ويمكن تلخيص أهم مظاهره فيما يلي :

- ظهور الميل إلى تقليد أحد البالغين من نفس الجنس والإعجاب بتصرفاته
- بداية ظهور الميول التي تتعلق بالرغبة في الزواج .
- تصل الانفعالات الجنسية إلى قمة نشاطها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر .
- يصل الطلاب في نهاية المرحلة الثانوية إلى أقصى نمو فسيولوجي جنسي .

تطبيقات تربوية

على المعلم مراعاة ما يلي :

- تشجيع الطالب (المراهق) على ضبط نفسه والتحكم في رغباته الجنسية والتمسك بالتعاليم الدينية والمعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية .
- الاهتمام بالنشاط الرياضي والاجتماعي والترويحي وقضاء أوقات الفراغ بما يفيد
- تزويد الطلاب بالمعلومات الجنسية الصحيحة في إطار شرعي سليم .

الفصل التاسع
علاقة بعض القدرات الحركية والبدنية بنتائج التحصيل العملي لبعض مهارات الجمناستك

القدرات الحركية :

القدرات الحركية هي صفات يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به ، أو قد تكون موجودة بشكل فطري ، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية ، من خلال التدريب والممارسة٠وتعتمد هذه القدرات على السيطرة الحركية بشكل رئيسي،فأن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي ، على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لهدف انجاز الواجب الحركي.

وتشير القدرة الحركية إلى مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية ، كالجري والوثب والتسلق والرمي حيث يؤكد هذا المفهوم (سكوت وفرنش)عندما أشار إلى إن القدرة الحركية تشير إلى التحصيل في المهارات الحركية الأساسية كالجري والرمي والوثب ٠وغيرها بينما يشير آخرون إلى إن القدرة الحركية الحالة الوظيفية للأجهزة العضوية ، والقياسات الجسمية كالطول والوزن وتركيب العظام والسمنة والمكونات الحركية اللازمة للأداء البدني ، كالقوة والسرعة والرشاقة والجلد والمرونة وغيرها٠([1])

وقد وردت عدة تعاريف للقدرات الحركية منها :

القدرات الحركية "هي صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساسا لها ،وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية ومن هذه الصفات يطلق عليها المهارة ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة"([2])

١.علي سلوم جواد:الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، (جامعة القادسية ،٢٠٠٤م)ص١٧١

٢ . وجيه محجوب،احمد بدري : أصول التعلم الحركي، (الموصل ،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٢م)ص١١٧

وتعرف أيضا بأنها "صفات للحركة الإنسانية التي تؤدي من المتعلم أو اللاعب وخاصة في المستويات العليا .([1])
إما القدرات الحركية قيد البحث فهي :
الرشاقة :

يعد مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية ،وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهاريه الأخرى ويشير(جونسون ونيلسون)إلى انه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة حركية لأنها تتضمن في رأي كثير من الباحثين مكونات القوة العضلية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والدقة والتحكم والتوافق.

ويمكن تعريف الرشاقة :بأنها"القدرة على تغير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أوفي الهواء بدقة وانسيابية و توقيت صحيح.([2])

ويعرف هرتز الرشاقة بأنها "المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على أعادة تشكيل الأداء تبعاّ لهذا الموقف بسرعة "([3])

ويتفق الكثير من الخبراء التربية البدنية في المدرسة الشرقية على القول بالفرق بين الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة ، إذ عرف ستيبلر الرشاقة العامة بأنها " إمكانية الفرد على مدى التوافق والانجاز الجيد للحركات .

---

١ ناهده الدليمي : :أساسيات في التعلم الحركي ،ط١،(النجف الأشرف ،دار الضياء للطباعة ،٢٠٠٨م) ،ص٧٣

٢ نوال مهدي ألعبيدي،فاطمة عبد المالكي:علم التدريب الرياضي،(بغداد،دار الأمم للطباعة والاستنساخ، ٢٠٠٨م)ص١٠٤

٣ ريسان خريبط مجيد:التدريب الرياضي ،(جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ،١٩٨٨م)ص٢٧٧

أما الرشاقة الخاصة فعرفها ستيبلر بأنها " مقدرة اللاعب على التصـرف في انجاز تكتيك الفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة .[1]

وتكمن أهمية الرشاقة بما يأتي :- [2]

١- الرشاقة تكسب اللاعب والمتعلم القدرة على الانسياب والتوافق الحركي وقدرته على الاسترخاء .

٢- الإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات .

٣- القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة شرط تكون مصحوبة بالدقة بالقدرة على تغير الاتجاه

هناك عدة عوامل تؤثر في الرشاقة منها :- [3]

١- التوافق العضلي العصبي والتوافق العصبي البصـري ،وعلية فأن دور الجهاز العصبي وتحكمه في المجاميع العضلية التي تولد القوة المسئولة عن حركة الجسم يعد مهما في هذا المجال .

٢- اتخاذ الوضع الجسمي المناسب .

٣- الإحساس الحركي الإدراك الحسي –الحركي .

٤- الحركة النوعية أو سرعة الأداء الحركي الدقيق .

٥- القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل والسرعة الحركية .

٦- اثر التدريب وتكراره في تنمية أو تطوير الرشاقة .

٧- تناسق الحركة و انسيابها .

٨- نمط الجسم (ضعيف،عضلي،سمين) .

٩- العمر و الجنس .

١٠- الوزن. يقلل سرعة تقلص الألياف العضلية ويؤثر في بطئ تغير الاتجاه .

١١- التعب. يؤثر على مكونات الرشاقة.

---

١ قبس ناجي، بسطيوسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ،(مطبعة الجامعة، بغداد ،١٩٨٤م)ص٣٩٥

٢ ناهده الدليمي: المصدر السابق،ص٧٤

٣ وجيه محجوب، احمد بدري، المصدر السابق نفسه، ص١٢٦

٢-١-١-٢ المرونة :

تعد المرونة إحدى الصفات أو القدرات الحركية المهمة التي تؤثر في ممارسة الفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة ،فضلا عن كونها صفة تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم .

والمرونة من المستلزمات الأساسية للاعبة الجمباز وتسمى أيضا القابلية الحركية، إذ تعد احد أهم عناصر الياقة البدنية، وذلك يعود إلى خصوصية حركات وتمارين الجمباز.التي تتطلب مدا واسعا وانسيابية وجمالية بالأداء وهذه الصفات لا يمكن إن تتوفر في أي حركة ما لم تكن هناك مرونة عالية بمفاصل الجسم ومطاطية بالرباطات والألياف العضلية عند أداء الحركة المطلوبة([١])

وتعرف المرونة بأنها "قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة،حيث يتطلب انقباض عضلات وارتخاء العضلات القابلة لها".([٢])

تقسم المرونة إلى الأنواع الآتية ([٣]) :

١- **المرونة العامة** : وهي المدى الذي تصل إلية المفاصل الجسم جميعا في الحركة .
٢- **المرونة الخاصة** : وهي المدى الذي تصل إلية المفاصل المشاركة في الحركة .
٣- **المرونة الايجابية** : وهي المدى الذي تصل إلية المفاصل في الحركة على إن تكون العضلات العاملة هي المسببة للحركة .
٤- **المرونة السلبية** : وهي المدى الذي يصل إلية المفصل في الحركة على إن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية .
٥- **المرونة الاستايتكية (الثابتة)** : وهي المدى الذي يصل إلية المفصل في الحركة ثم الثبات فيه

١ عبد الستار جاسم ألنعيمي،عايدة علي حسين :المصدر السابق ،ص٨٠
٢ نوال مهدي ألعبيدي،فاطمة عبد المالكي : المصدر السابق،ص٩٦
٣ ريسان خريبط مجيد : المصدر السابق ،ص٢٧٣-٢٧٤

٦- **المرونة الديناميكية (المتحركة):** وهي المدى الذي يصل إلية المفصل في إثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى .

هناك عدة عوامل تؤثر في المرونة منها : ([1])

١- **عمر اللاعب** : معدلات المرونة عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن .

٢- **الإحماء** : يؤثر الإحماء الجيد في المرونة ايجابيا إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه .

٣- **الجنس** : الإناث أكثر مرونة من الذكور بشكل عام .

٤- **التوقيت اليومي** : تقل المرونة والإطالة في الصباح عنه في أي توقيت أخر خلال اليوم .

٥- **التعب الذهني والبدني** : يؤدي التعب الذهني والبدني إلى إقلال نسبة المرونة والإطالة .

٢-١-١-٣ التوافق الحركي :

تبرز أهمية مكون التوافق الحركي عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خاصة إذا كانت الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت.

يتطلب مكون التوافق تعاونا فاعلا بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها أي تلك الحركات التي يستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد،أو التي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد .

ويعرف التوافق الحركي "عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح والدقيق بين أجزاء معينة من الجسم كتوافق الذراع-عين ،كما في حركة رمي السهم على هدف معين،أو يكون التوافق يشمل معظم أو كل أجزاء الجسم كأداء لاعب الجمباز إحدى الحركات المعقدة ،على احد الأجهزة .([2])

---

١ أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ،(القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ،١٩٩٨م)ص١٥٣

٢. وديع ياسين، ياسين طه محمد: الإعداد البدني للنساء، (جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي،١٩٨٦م) ص٧٦

هناك عدة أنواع للتوافق وهي: ([1])

١) **التوافق العام**:هو توافق المهارات الحركية بصورة عامة،إما التوافق الخاص:هو توافق الجسم من نوع وطبيعة الفعالية.

٢) **التوافق بين أعضاء** الجسم ككل وتوافق الإطراف.

٣) **توافق القدمين**- العين والذراعين- العين.

التوافق العضلي العصبي:

يعد التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي حيث أنة خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين ألجهازي العصبي والعضلي ولذلك فأن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو الحركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي.([2])

القدرات البدنية :

إن الصفات البدنية أو ما تسمى بالعناصر البدنية هي صفات موروثة يتميز بها كل لاعب عن لاعب أخر، ويمكن إن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة وتشمل القوة والسرعة والمطاولة ،إن الصفات كافة لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس.

وتعرف الصفات البدنية بأنها "مجموعة صفات بدنية وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة ،وتحديدها حسب المستوى بعد المحافظة على اتزان

الأجهزة الوظيفية أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج. "كما أنها "القدرة على العمل أي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل ،والعمل المؤدي كما ونوعا."([3])

---

١. علي سلوم جواد: المصدر السابق نفسه، ص١٤٥-١٤٦

٢. لؤي غانم الصميدعي و(آخرون): التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة ضرب الإرسال التنس بالكرة الطائرة مجلة ديالى الرياضية ،(جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢م)ص١٦٣

٣. شبكة المعلومات الدولية(الانترنيت).

والقدرات البدنية قيد البحث هي:-

القوة العضلية :

أن القوة واحدة من أهم العناصر اللياقة للاعبة أو اللاعب ،حيث لا يمكن أن نقوم بأي حركة مهما تكن بسيطة ما لم تتوفر نسبة معينة من القوة المؤثرة على الأجهزة الجسمية لانجاز تلك الحركة وتبدأ القوة تزداد بازدياد العمر والتدريب .

إن جميع حركات الإنسان نتائج للتوافق بين وظائف الجهاز العصبي المركزي والأجهزة المحيطة بالأقسام الحركية للجهاز العضلي وبدون القوة لا يمكن أن تؤدي أية حركة جسمية و بفضلها يتحرك جسم الإنسان ،وعند تغير حجم واتجاه استخدام القوة تتغير السرعة وشكل الحركة .([1])

وهناك عدة تعاريف للقوة العضلية :

فقد عرفها البعض بأنها "مقدار من القوة يمكن أن تخرجها العضلة أو مجموعة عضلات المشتركة في العمل."([2])

وأيضا هي "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة." ([3])

للقوة العضلية أنواع عدة هي:- ([4])

١. **القوة القصوى (العظمى)** :هي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادي .كما في فعالية رفع الإثقال .
٢. **القوة السريعة** :هي قابلية الجهاز العصبي في التغلب على المقاومة بسرعة وبتقلص عضلي إرادي .
٣. **مطاولة القوة** :هي قابلية الأجهزة المختلفة على المقاومة التعب مع استعمال القوة لمدة طويلة
٤. **القوة الانفجارية** :هي أعلى قوة قصوى مميزة بسرعة الحركة .

.القوة الانفجارية :

١ عبد علي نصيف،قاسم حسن حسين:تدريب القوة ،(بغداد ،دار العربية للطباعة ،١٩٧٨م)ص٩
٢ علي سلوم جواد:المصدر السابق،ص٧٦
٣ نوال مهدي ألعبيدي،فاطمة عبد المالكي :المصدر السابق ،ص٤٩
٤ ناهده الدليمي :المصدر السابق نفسه ،ص٧٠

لقد ظهرت تعاريف كثيرة لمصطلح القوة الانفجارية باعتبارها نوع من أنواع القوة العضلية فقد عرفها البعض على أنها "القدرة على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد"([1])

وكما أنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ."([2])

وذكر قاسم المندلاوي وآخرون ١٩٩٠ إن القوة الانفجارية "هي الشد الأقوى والتي تستطيع العضلة بذلها لفترة زمنية قصيرة لأقل من عشر ثواني ،وتعزى غالبا إلى النابضة ."([3])

السرعة :

السرعة كمصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع مابين الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي ، كما يستخدمه البعض الأخر للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات معينة في اقصر زمن ممكن في يرى البعض الأخر إن السرعة هي القدرة على أداء حركات متناسقة من نوع واحد (كالجري مثلا) في أقصر مدة . كما يستعمل مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة على الاستجابة لمثير معين أو مثيرات معينة في أقل زمن ممكن .

وتعرف السرعة بأنها "القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن ." ([4])

---

١ سعد محسن إسماعيل :تأثير أساليب تدريبية للتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ،(جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ،١٩٩٦م)ص٢٤

٢. قاسم المندلاوي،احمد سعيد :التدريب بين النظرية والتطبيق ،(بغداد ،مطبعة جامعة بغداد ،١٩٧٩م)ص٤٥

٣. قاسم المندلاوي وآخرون :الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ،(بغداد ،مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠م) ص١٢٧

٤. قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط١،(عمان ، دار الفكر العربي للطباعة ، ١٩٩٨م)ص٥٣٠

وهي أيضا"القدرة على أنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن."([1])

هناك عدة أنواع للسرعة هي : ([2])

١- السرعة الانتقالية .

٢- السرعة الحركية .

٣- سرعة رد الفعل .

٢-١-٣ القفزة العربية :

تعد القفزة العربية من الحركات المهمة في البساط الأرضي وتقسم إلى :- ([3])

١- **القسم التحضيري** : يجري أللاعب خطوتين أو ثلاثا ثم الحجل على القدم الحرة (اليسرى مثلا) مع أرجحة الذراعين إماما عاليا .

٢- **القسم الرئيسي** : يضع اللاعب قدم النهوض (اليمنى) أولا و يثنى مفصلي الفخذين بسرعة ثم يضع اليد (اليمنى) أولا ثم (اليسرى) التي توضع إلى الإمام بجانب اليد اليمنى .

وبعدها يؤدي اللاعب نصف لفة مع أرجحة الرجل الحرة بقوة للإعلى ، وتدفع قدم النهوض الأرض لتلحق بالقدم الحرة عند مرور الجسم بوضع الوقوف على اليدين بعد ذلك يثنى مفصلي الفخذين بسرعة ويدفع اليدين إلى الأرض بقوة ويبقى الرجلين مضمومتين مع لف الجذع .

٣- **القسم الختامي** : تهبط الرجلان معا وهما مضمومتان على الأرض ويصل اللاعب إلى وضع الوقوف مواجها للاتجاه الذي بدء منه الجري ثم يؤرجح الذراعين إماما عاليا مع وثبة للأعلى .

---

١. بسطيوسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ،(القاهرة ، دار الفكر ، ١٩٩٩م)ص١٤٨

٢. ناهده الدليمي : المصدر السابق ،ص٧١

٣. معيوف ذنون حنتوش،عامر محمد السعودي : المدخل في الحركات الأساس لجمباز الرجال ،(مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ،١٩٨٨م)ص٩٨-٩٩

الميزان الإمامي :-

" يعد وقوف الميزان الإمامي من أسهل الموازين الموجودة في الجمناستك ولا يخلو أي تمرين ارضي منه والميزان الإمامي يحتاج إلى عضلات مشدودة وتوافق عضلي عصبي لصغر قاعدة الارتكاز .

ويكون الجسم في هذه الحركة متزناً على رجل واحدة وهي محدودة مع رفع الرجل الثانية إلى الخلف الأعلى إلى أن تصل إلى أعلى من مستوى الرأس الذي يكون مرفوعاً للأعلى ويميل الجذع للأمام تدريجياً بعضلات مشدودة وتقوس في الظهر إلى الوضع الأفقي وفي أثناء ميل الجذع للأمام ورفع الرجل للخلف تتحرك الذراعان إلى الجانبين وبانحراف وهما ممدودتان للمحافظة على توازن القسم العلوي من الجسم ، ويجب أن لا يفتل (يلف) الورك إلى الجانب أثناء رفع الرجل للخلف .

وان الثبات والاحتفاظ بالتوازن يتوقف على المحافظة على ثبات مركز ثقل الجسم في منتصف القسم العلوي من الجسم والرجلين والذي يكون على استقامة واحدة مع استقامة رجل الارتكاز كما يجب أن يكون الارتكاز على كل قدم " (١)

" إن الرأس يكون في وضعه الطبيعي للأعلى وتكون الزاوية بين الساقين مقاربة إلى ١٨٠ " (٢)

"لا يختلف وقوف الميزان الإمامي على الأرض عن وقوفه على العارضة من النواحي الفنية والوصفية إلا انه أصعب منه وذلك لارتفاع مركز ثقل الجسم "(٣)

---

(٣)صائب عطية احمد ، عبد السلام عبد الرزاق؛ الأسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستكية : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٧٩) ص١٧ .

(١)عبد الستار جاسم ، عايدة علي حسين؛مصدر سبق ذكره ، ص ١٧١ .

(٢)صائب عطية احمد ، عبد السلام عبد الرزاق؛ المصدر السابق ، ص٢٠٥ .

الدراسات المشابهة :

" تأثير تمرينات زوجية نوعية في تطوير أهم القدرات الحركية والبدنية الخاصة بمهارتي الإعداد واستقبال الإرسال للطالبات بالكرة الطائرة "

١. وضع تمرينات زوجية نوعية لتطوير أهم القدرات الحركية والبدنية ومهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة .
٢. التعرف على تأثير التمرينات الزوجية النوعية في تطوير أهم القدرات الحركية والبدنية للطالبات .
٣. التمرينات الزوجية النوعية تأثير معنويا في تطوير أهم القدرات الحركية والبدنية الخاصة بمهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات .
٤. التمرينات الزوجية النوعية تأثير معنويا في تطوير مهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات .

الأجهزة والأدوات المستعملة :

- ساحة الملعب - كرة طبية ٤ كيلو غرام
- ساعة إيقاف - شريط قياس
- خمسة قوائم من القوائم التي تستخدم في الوثب العالي
- مسطرة نيلسون
- مسطرة طولها ٢٠سم - طباشير
- مقعد أو كرسي أو منضده - صافرة
- بساط (إسفنجي)

تجانس العينة :

قامت الباحثتان من تحقق تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الجسمية (العمر ،الطول ،الوزن) وتبين قيمة معامل الالتواء تتراوح (٠.٥٨ - ٠.٥٦) وهذا يعني إن العينة تتوزع توزيعا طبيعيا مما يدل على تجانسها ، وكما هو مبين في الجدول (١) .

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في المتغيرات (الطول ،الوزن ،العمر) للطالبات المرحلة الثانية في جامعة الكوفة/كلية التربية للبنات/قسم التربية الرياضية .

لمعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٩.٨	١.٤٧	١٩	٠.٥٧
الطول	سم	١٦١.٧٢	٢.٢١	١٦١	٠.٥٨
الوزن	كغم	٦٠.٨	٥.٠٨	٥٨	٠.٥٦

اختبار أهم القدرات الحركية والبدنية الخاصة بمهارة القفزة العربية والميزان الأمامي في الجمناستك .

اختيار أهم القدرات الحركية والبدنية :

بعد الاطلاع على المصادر الخاصة بالقدرات البدنية والحركية الخاصة في الجمناستك ، قامت الباحثة بأعداد استمارات استبيان لاستطلاع أراء السادة الخبراء والمختصين في مجالات (علم النفس والتدريب الرياضي وكرة السلة) لاختيارهم القدرات الحركية والبدنية الخاصة بمهارة القفزة العربية والميزان الإمامي في الجمناستك ، وكانت النتائج كما في الجدول (٢) علما إن النسبة المقبولة هي (٦٦.٦٦٧) حسب تطبيق القانون نسبة القبول علما إن عدد الخبراء (٦) .

الجدول (٢)

يبين إل أهمية النسبية لترشيح أهم القدرات الحركية والبدنية الخاصة بمهارة القفزة العربية والميزان الأمامي في الجمناستك

ت	القدرة	نوع القدرة	الأهمية النسبية	القدرة المقبولة والمستبعدة
١	القدرة الحركية	الرشاقة	٩٣%	✓
٢		المرونة	٧٣%	✓
٣		التوازن	٤٦%	×
٤		التوافق	٨٦%	✓
٥		الدقة	٥٣%	×
٦		القدرة الحركية المضافة	٣٣%	×
١	القدرة البدنية	مطاولة القوة	٦٠%	×
٢		القوة الانفجارية للذراعين	٩٣%	✓
٣		القوة المميزة بالسرعة	٤٦%	×
٤		سرعة رد الفعل	٧٣%	✓

٥		**السرعة الحركية**	**٦٠%**	×
٦		**السرعة الانتقالية**	**٤٦%**	×
٧		**مطاولة السرعة**	**٦٠%**	**X**
٨		**القوة الانفجارية للساقين**	**٨٦%**	✓
٩		**القدرة البدنية المضافة**	**٢٠%**	**X**

٣-٦ التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية هي " تجربة صغيرة يقوم بها الباحث لاختبار مدى تغيير صلاحية التجربة الرئيسية وتكمن أهميتها في الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسية "([١])

وعلى هذا الأساس قامت الباحثتان إجراء التجربة الاستطلاعية بتأريخ ٢٠١١/١٠/٥ على عينة من مجتمع البحث وبعدد (٥) طالبات من خارج عينة البحث الرئيسية ، وأعيدت التجربة الاستطلاعية بعد أسبوع بتأريخ ٢٠١١/١٠/١٢ **وذلك للتحقق من أهداف عدة منها :-**

١- التعرف على الصعوبات التي يمكن إن تحدث خلال تطبيق التجربة الرئيسية لأجل وضع الحلول لها
٢- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات
٣- التأكد من صلاحية وملائمة الاختبارات لإفراد العينة
٤- التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار وللاختبارات كافة
٥- أيجاد الأسس العلمية للاختبارات
٦- كفاءة فريق العمل المساعد

٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات :

١. وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ،ط١،(بغداد ،مديرية دار الكتب ،١٩٨٨م)ص٧٨.

قامت الباحثتان على اعتماد الأسس العلمية في عملية تطبيق الاختبارات بالرغم **من كونها اختبارات مقننة لأجل تحديد مدى عملية الاختبارات المختارة وكما يأتي :-**

٣-٧-١ صدق الاختبار:

الاختبار الصادق " يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها ، حيث إن الاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة والظاهرة التي وضع من اجلها "([1]) للتأكد من صدق الاختبار فقد اعتمدت الباحثة صدق المحتوى، إذ تم عرض هذه الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات (علم النفس ،التدريب الرياضي ،كرة السلة) ،لبيان إن الاختبارات المختارة تعكس الواقع الحركي البدني والمهاري المراد قياسه .

٣-٧-٢ ثبات الاختبار:

ثبات الاختبار " إن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار في نفس الظروف "([2]) إذ قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات الحركية والبدنية على إفراد التجربة الاستطلاعية بتأريخ (٢٠١١/١٠/٥) وتم أعادة الاختبار على العينة نفسها بعد أسبوع من الاختبار الأول بتأريخ (١٠١١/١٠/١٢) وتم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون)لإيجاد معنوية الارتباط وكما مبين في الجدول (٣) إذ كانت قيمة معاملات الارتباط بين الاختبارات معنوية مما يدل على ثبات الاختبارات الحركية والبدنية والمهارية .

٣-٧-٣ موضوعية الاختبارات :

موضوعية الاختبارات هي " التي يحدث فيها تباين بين أراء المحكمين إذا ما قام بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم "([3]) قامت الباحثة بإيجاد الموضوعية من خلال درجات مقومين اثنين لاختبار الأداء الفني

---

١. سعد عبد الرحمن : القياس النفسي ،(الكويت ،مكتبة الفلاح للطباعة ،١٩٩٧م)ص٢٢٣

٢. مروان عبد الحميد : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،١٩٩٩م)ص٧٠

٣. محمد جاسم : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ،ط،(بابل ،دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠م) ص٧٧.

لمهارة القفزة العربية والميزان الأمامي في الجمناستك فقط ، وبقية الاختبارات هي واضحة وسهلة الفهم وغير قابلة للتأويل من خلال استعمال الباحثة لمعامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهما ، وكما يبين الجدول (٣) .

الجدول (٣)

يبين ثبات وموضوعية اختبارات أهم القدرات الحركية والبدنية ومهارة القفزة العربية والميزان الأمامي في الجمناستك

<table dir="rtl">
<tr><th colspan="3">الاختبارات</th><th>وحدة القياس</th><th>الثبات</th><th>الموضوعية</th></tr>
<tr><td rowspan="3">القدرات الحركية</td><td colspan="2">الرشاقة</td><td>ثا</td><td>٠.٥٣</td><td>—</td></tr>
<tr><td colspan="2">التوافق</td><td>ثا</td><td>٠.٦٦</td><td>—</td></tr>
<tr><td>المرونة</td><td>ثني الجذع من الوقوف</td><td>سم</td><td>٠.٩٢</td><td>—</td></tr>
<tr><td rowspan="3">القدرات البدنية</td><td colspan="2">القوة الانفجارية للذراعين</td><td>م</td><td>٠.٦١</td><td>—</td></tr>
<tr><td colspan="2">القوة الانفجارية للساقين</td><td>سم</td><td>٠.٩٨</td><td>—</td></tr>
<tr><td colspan="2">سرعة رد الفعل</td><td>سم</td><td>٠.٧٠</td><td>—</td></tr>
<tr><td>مهارات الجمناستك</td><td colspan="2">الأداء الفني لمهارة القفزة العربية</td><td>درجة</td><td>—</td><td>٠.٨٩</td></tr>
</table>

	الأداء الفني لمهارة الميزان الأمامي	درجة	ــــ	٠.٨٦

٣-٨ وصف الاختبارات :

- وصف الاختبارات أهم القدرات الحركية والبدنية الخاصة بمهارة القفزة العربية والميزان الأمامي في الجمناستك :

١- اختبارات القدرات الحركية :

أ- اختبار الجري الزجزاج بطريقة بارو(١)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الكلية للجسم إثناء الحركة .

الأدوات اللازمة :- ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على ارض صلبة وخشنة طوله ٤.٧٥ م وعرضه ٣م ،ساعة إيقاف ،عدد خمسة قوائم من القوائم التي تستخدم في الوثب العالي مع ملاحظة إلا يقل طول القائم عن ٣٠سم

وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط النهاية وعند إعطائه إشارة في البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية .

حساب الدرجات : يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب ١/١٠ث ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من اللفة الثالثة .

ب- ثني الجذع من الوقوف (٢)

الغرض من الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للإمام من وضع الوقوف

الأدوات اللازمة : مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها ٢٠سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي ١سم ويفضل إن تكون حدود هذا التدرج في مدى ١٠سم .

- كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن اللاعب (المختبر) بدون حدوث اهتزاز .

١ . علي سلوم جواد : المصدر السابق ،ص١١٢-١١٣

٢. علي سلوم جواد : المصدر السابق ،ص١٣١٣٠

وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة الكرسي أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس ، يقوم المختبر بثني الجذع إماما أسفل بحيث تصبح الأصابع إمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة إن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك للأسفل موازية للمقياس .

حساب الدرجات : درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها من وضع ثني الجذع إماما أسفل .

ج- اختبار الدوائر المرقمة(١) :

الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على إن يكون قطر كل منها (٦٠) سم .

وصف الأداء : يقف المختبر داخل رقم (١) ،عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة (٢) ثم إلى الدائرة (٣) ثم إلى الدائرة (٤) حتى الدائرة (٨) يتم ذلك بأقصى سرعة .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر ثماني دوائر .

٢- اختبارات القدرات البدنية :

أ- اختبار رمي الكرة الطبية زنة ٤ كيلو (٢).

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الأدوات اللازمة : كرة طبية زنة ٤ كيلو ،وشريط قياس ،رسم خط البداية .

وصف الأداء : من وضع الوقوف تقوم الطالبة المختبرة برمي الكرة من خلف الرأس لأبعد مسافة وتقاس المسافة بالأمتار.

---

١. علي سلوم جواد : المصدر السابق ،ص١٤٩-١٥٠

٢. علي سلوم جواد : المصدر السابق ،ص٩٤

ب- اختبار الوثب العمودي لسار جنت (١) :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي للأعلى .

الأدوات اللازمة : لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود عرضها (٠.٥)م وطولها (١.٥) م ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط وأخر ٢سم .

- حائط أملس لا يقل الاختبار من الأرض عن (٣.٦٠) م قطع طباشير أو مسحوق جير، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها.

وصف الأداء : يمسك المختبر قطعة من الطباشير ثم يقف مواجهة للوحة ، ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير ،يقف المختبر بعد ذلك مواجها للوحة بالجانب ، بحيث تكون القدمين على الخط .

- يقوم المختبر بعد ذلك بمرجحة الذراعين للأسفل والى الخلف مع ثني الجذع للإمام و للأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .

- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب للإعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للإمام وللأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها .

حساب الدرجات : درجة المختبر هي عدد السنتمترات بين الخط الذي يصل إلية من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب للأعلى مقربة لأقرب ١سم

ج- اختبار نيلسون للسرعة الحركية (٢) :

الغرض من الاختبار : قياس الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين .

---

١. علي سلوم جواد : المصدر السابق ،ص٨٨
٢. علي سلوم جواد : المصدر السابق ،ص١١٥- ١١٦

الأدوات اللازمة : مسطرة نيلسون المدرجة لحساب الوقت ،منضدة أو كراسي ، طباشير أو شريط قياس .

وصف الأداء :يجلس المختبر على الكراسي مواجها للمنضدة واضعا الكفين متجهين على حافتها وتوضع اليدين على الخطين يحددان بالطباشير على حافة المنضدة بينهما ٣٠ سم .

يمسك المحكم مسطرة نيلسون المدرجة من طرفها العلوي بحيث تصبح معلقة في وضع عمودي وبحيث تكون في المنتصف المسافة بين راحتي يدي المختبر ويقوم المحكم بتحديد الخط القاعدي للمسطرة المدرجة أو نقطة البدء في الاختبار وهذه النقطة تكون في مستوى الحدود العليا ليدي المختبر وبعد إن يعطي المحكم إشارة الاستعداد (استعد) يقوم بتحريك المسطرة المدرجة تسقط للأسفل خارج حافة المنضدة ، حينئذ يحاول المختبر إيقافها عن طريق تحريك اليدين معا للأعلى بأقصى سرعة ممكنة ، يجب على المختبر عدم تحريك اليدين للأعلى أو للأسفل ، وذلك عن محاولته إيقاف المسطرة بتحريك اليدين معا ،ويعطي كل مختبر ٢٠ محاولة متتالية .

حساب الدرجات : درجة الاستجابة الحركية تقرأ على مسطرة نيلسون المدرجة وتحددها النقطة الموازية لمستوى حدود اليدين من الأعلى بعد مسك المسطرة تسجل المحاولات (٢٠) ثم ترتب الدرجات تنازليا أو تصاعديا ويستبعد الربيع الأعلى أو الربيع الأدنى كقيم متطرفة ، يتم بحسب العشر محاولات التي تقع بين الربيعين .

٣- اختبار القفزة العربية ([1]) :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة المهاريه للاعب الجمناستك

الأدوات اللازمة : صافره ،أرضية مناسبة لفعالية الجمناستك ١٢×١٢اي مغطاة بمادة التارتان (بساط إسفنجي) ، استمارة تحكيم (تقويم)

---

١. علي سلوم جواد : المصدر السابق ،ص٢١٣-٢١٤

وصف الأداء : يجري اللاعب خطوتين أو ثلاث خطوات ، تمرجح الذراعان إماما عاليا مع الحجل على القدم اليمنى ثم توضع القدم اليسرى على الأرض وثني مفصل الفخذين بسرعة يضع المختبر اليد اليسرى أولا ثم اليمنى بحيث تكون بعيدة للأمام وبقدر المستطاع بجوار اليد اليسرى لكي تمهد للف الجسم ١/٤ ربع لفة ، تمرجح الرجل الحرة (اليمنى) للأعلى وتدفع قدم الارتقاء (اليسرى) الأرض، الجسم مارا بمرحلة الوقوف على اليدين حيث تكون الرجلان قد انضمتا ، ثم يتبع ذلك انتشار سريع من مفصل الورك مع دفع قوي من اليدين الأرض ، تهبط الرجلان وهما مضمومتان في وقت واحد على الأرض ، والمسافة بين هبوط القدمين ووضع اليدين تعتمد على سرعة الحركة ونوع الحركة التي تليها ، عدم ثني الوسط من مفصلي الفخذين بسرعة للوقوف ، وضع علامة على الأرض لمكان وضع اليدين.

حساب الدرجات : تعطي للمختبر الدرجة من ١٠ بوسط حسابي للحكام ، إذا جرى اللاعب قبل القفزة أكثر من ثلاث خطوات أضافية يكون الحسم (٠.٣) ، عند تجاوز المسافة الأرضية المحددة يكون الحسم (٠.١)

٤- اختبار الميزان الأمامي: ويكون الجسم في هذه الحركة متزناً على رجل واحدة وهي محدودة مع رفع الرجل الثانية إلى الخلف الأعلى إلى أن تصل إلى أعلى من مستوى الرأس الذي يكون مرفوعاً للأعلى ويميل الجذع للأمام تدريجياً بعضلات مشدودة وتقوس في الظهر إلى الوضع الأفقي وفي أثناء ميل الجذع للأمام ورفع الرجل للخلف تتحرك الذراعان إلى الجانبين وبانحراف وهما ممدودتان للمحافظة على توازن القسم العلوي من الجسم ، ويجب أن لايفتل (يلف) الورك إلى الجانب أثناء رفع الرجل للخلف .

وان الثبات والاحتفاظ بالتوازن يتوقف على المحافظة على ثبات مركز ثقل الجسم في منتصف القسم العلوي من الجسم والرجلين والذي يكون على استقامة واحدة مع استقامة رجل الارتكاز كما يجب أن يكون الارتكاز على كل قدم " [1]

---

(١)صائب عطية احمد ، عبد السلام عبد الرزاق؛ الأسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستكية :(بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٧٩) ص١٧ .

الفصل العاشر
اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير اللياقة البدنية على تحسين الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية

نحن نعيش الآن في مطلع القرن الحادي والعشرون عصر الأزرار والإنترنت فربما يتساءل الكثير عما إذا كان هذا العصر نعمة أم نقمة على البشرية؟ فهناك وجهت انظر، الأولى نعمة ومستندة على أدلة منطقية بقدر ما وفرت للإنسان من وسائل الراحة والرفاهية والمتعة دون إجهاد. أما وجهة النظر الثانية ،فتشير على أنها نقمة ما أحدث همن أسباب قلة حركة الإنسان ونشاطه،وأضعفت لياقته، مما أثرت على صحته، وحيث أن العصر الحديث عصر اللانشاط، فالسيارة، والمصعد، والتلفاز، والكمبيوتر، وغيرها من الاختراعات لتكنولوجية، إنما هي وسائل اعتمد عليها الإنسان في نمط حياته،فأصبح يسوده لكسل الخمود لم ما اثر على صحته وعافيته.

إذ يعد تحسن مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من أهم أهداف التربية البدنية لما لها من ارتباط ايجابي بالعديد من المجالات الحيوية كالتحصيل العلمي، والنمو البدني، والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية ، ففي مجال التحصيل العلمي ومع وجود علاقة طردية بين الذكاء وأربعة عناصر للياقة البدنية هي التوافق والتوازن والرشاقة والدقة، وفي المجال الاجتماعي والإنتاج أن اللياقة البدنية تساهم في تطوير الفرد من الناحية الاجتماعية لان التفاعل الاجتماعي عامل أساسي يصاحب نمو الفرد ولان اللياقة تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد على تكوين شخصية الفرد ، كما أن هناك ارتباطا طرديا بين اللياقة والإنتاج، فقد لوحظ أن إصابات العمل تقع نتيجة التعب والإجهاد. أما في المجال الصحي فقد

أظهرت دراسة كلارك (Clark , ١٩٨٧) أهمية النشاط البدني للصحة لما له من أهمية لحماية الجسم من الأمراض والقدرة على القيام بالإعمال بصورة أفضل والعيش لفترة أطول ومن هذا المنطلق وضع كلارك تقسيما لكافة العوامل الحركية التي تمس حياة الإنسان، يحدد فيه أهم هذه الأبعاد، وهو اللياقة البدنية .

ومفهوم اللياقة البدنية يعني مقدرة الفرد على القيام بعمله دون الشعور بالتعب مع بقاء جزء من الطاقة للتمتع بوقت الفراغ. وتعد اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى تمكنه من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، ونظرا لارتباطها الطردي بالصحة الشخصية والقوام، لذا تعمل الدول المتقدمة على تنميتها بين أفراد المجتمع وبخاصة في المراحل العمرية المبكرة .

وتعتبر اللياقة البدنية احد الأبعاد الهامة في اللياقة الشاملة والتي تتضمن بدورها الجوانب البدنية والصحية والعاطفية والاجتماعية والعقلية، وهي بمثابة عدة لياقات تؤهل الفرد بأن يحيى حياة سعيدة، وعلى اعتبار إن اللياقة البدنية من أهم مكونات اللياقة الشاملة بدرجة كبيرة للوصول بالفرد إلى مستوى صحي متكامل من جميع جوانبه، اختلف الباحثون في تفسير ما يعنيه مفهوم اللياقة البدنية كل حسب وجهة نظره، غير أن من الملاحظ في جميع التفسيرات إنها ليست متناقضة بقدر ما يكمل بعضها البعض، حيث عرفها كورتن (Cure ten) بأنها احد مظاهر اللياقة العامة للفرد، والتي تشتمل على اللياقة العاطفية، والعقلية والاجتماعية، كما يشير بأنها الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة، دون إجهاد عن الحد، وتعرف اللياقة البدنية بأنها أيضا " قدرة الفرد على إن يعيش حياة متزنة ومتكاملة من خلال سلامته البدنية والعاطفية والعقلية والاجتماعية.

إن اللياقة البدنية أصبحت بمثابة مطلبا أساسيا للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان، الأمر الذي أدى إلى انتشار العديد من الأمراض، منها "السكري والسرطان وأمراض القلب، والأوعية الدموية وضغط الدم وأمراض الجهاز التنفسي والربو والسمنة وأمراض الكلى وما يترتب عليها من ويلات . لم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقها الرياضيون وحدهم، بل أصبحت هدفا لتحقيق وتطوير صحة الإنسان من اجل حياة أفضل، وانتشار هذا المفهوم أدى إلى زيادة الاختلافات حول مصطلح اللياقة البدنية ومكوناتها.

يعتبر تحسين مستوى اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية، لما لها من ارتباط إيجابي بالعديد من المجالات الحيوية، كالتحصيل العلمي والنمو البدني والصحة البدنيـة والعقلية والاجتماعية والنفسية، ومن هذا المنطلق وضع كلارك (Clark,١٩٨٧) تقسيماً لكافة العوامـل الحركيـة التي تمس حياة الإنسان، ويحدد فيه أهم هذه الأبعاد، ألا وهي اللياقة البدنية. ويتفق العلماء المختصون في هذا المجال أمثال (Matveev, ١٩٩٥)، و(Platonov, ١٩٩٤)، و(Shephard, ١٩٩٩)، بأن اللياقـة البدنـية وعناصرها الأساسية حجر الأساس لجمـيع ممارسي الأنشطة الرياضـية، سواء للتخصـص في المجال الرياضي، أو من أجل الممارسـة الصحيـة الشخصيـة. وتعتبر اللياقة البدنية إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى تمكنه من أداء متطلبـات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، وذلك نظراً لارتباطها ألطردي بالصحـة والشخصيـة والقوام، وهناك الكثير من الدراسات التي اهتمت بموضوع اللياقـة البدنيـة، إما بهـدف معرفة مستوى اللياقة البدنيـة لعينة ما، أو بهدف وضع معايير للياقـة البدنية تناسب البلد الذي تجري فيه الدراسة، أو بهـدف المقارنـة لمعرفة أثر البرامج المتـبعة في مستوى عناصر اللـياقـة البدنيـة.

ففي التعرف على أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك، وجد أن اللازم لتحقيق ذلك أن تتكون عينة الدراسة من (١٨) طالبة من طالبات ناشئات الجمناستك في محافظة نابلس، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة. أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر فعال للبرنامج المستخدم للياقة البدنية على تحسين متغيرات الإدراك الحس حركي، كما أظهرت انخفاض الخطأ في التقدير لهذه المتغيرات لدى أفراد عينة الدراسة. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمناستك. وأوصى الباحث بضرورة التأكيد على اللياقة البدنية قبل البدء بتعليم المهارات الحركية واستخدام البرنامج المقترح لتطوير متغيرات الإدراك الحس حركي والمستوى المهاري لدى ناشئات الجمناستك.

ويعتبر التعرف إلى مستوى الإدراك الحس حركي في إنتاج قوة عضلية محددة بالنسب المئوية التالية (٧٥%، ٥٠%، ٢٥%) نسبة إلى أقصى قوة ممكنة في اختبارات الوثب الطويل والوثب العمودي وقوة القبضة، وكذلك التعرف إلى الفروق بين هذه الاختبارات والنسب المئوية في مستوى الإدراك الحس حركي في إنتاج قوة عضلية محددة. تكونت عينة الدراسة من (١٤) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم تحديد ثلاثة اختبارات بدنية للتعرف على مستوى إنتاج قوة عضلية محددة بالنسب المئوية التالية (٧٥%، ٥٠%، ٢٥%) نسبة إلى أقصى قوة ممكنة. أظهرت النتائج أن مستوى الإدراك الحس حركي عند الطلبة في اختبار الوثب الطويل كان جيداً، وفي اختبار قوة القبضة كان متوسطاً، وفي اختبار الوثب العامودي كان ضعيفاً، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الوثب الطويل عند النسبة المئوية (٧٥%، ٥٠%)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الوثب العامودي عند النسبة المئوية (٥٠%، ٢٥%)،

ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار قوة القبضة عند النسبة المئوية (٢٥%).كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الإدراك الحس حركي للنسب المئوية المختلفة (٥٠%، ٢٥%) بين اختبار الوثب الطويل والوثب العامودي ولصالح الوثب الطويل، بينما لا يوجد فروق للنسبة المئوية (٧٥%).

وجاء بعض الدارسون بأن أهمية تطوير اللياقة البدنية على تحسين متغيرات الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤته، استنتج الباحث وجود أثر فعال للياقة البدنية على تطوير متغيرات الإحساس (بالقوة والزمن والمسافة).

وأشار بعض الدارسون إلى أن المتعلم يجلب معه الإحساس والتوقع والأفكار قبل البدء بالتعلم، لذلك يحتاج المتعلمون إلى دليل لتحديد النشاط، ولكن عند الأفراد المتميزين بالتعلم فإنهم يعرفون كيف يهيئون أنفسهم للتعلم والأداء الجيدين، كما أن الفرد يعتمد في توقعه لحدث ما على كيفية توفر المعلومات من الذاكرة بهدف تفعيل استخدامها، وتظهر الاستجابة الصحيحة عادة، عندما يتمكن الفرد من تحديد أو توقع المدة قبل حدوث المثير، أي تحديد الزمن الصحيح والإحساس به.

كما تم إثبات أن هناك ارتبطا وثيقا بين مستوى المهارة الحركية والإحساس العضلي الحركي، والإحساس بالمسافة والارتفاع، والإحساس بالاتجاه، كما أكد على وجوب تطوير قابلية الرياضي في عملية إدراك المكان والزمان في مختلف الأنشطة الرياضية.

كما أكد شميدت (Schmidt, ٢٠٠٠) وبعض آخرون ، على أن المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات والأوتار والمفاصل تقوم بإرسال إشارات عصبية حسية تحمل معلومات عن مدى تقصير العضلة أو إطالتها، وعن مدى توترها وارتخائها، وعن سرعة الانقباض العضلي وقوته، وعن أوضاع أجزاء الجسم المختلفة ككل، وعن التغيرات الحاصلة في هذه الأجزاء، وعن دقة الحركة في الفراغ المحيط وزمن أدائها، بذلك تساعد هذه المعلومات على دقة تقدير اللاعب للأداء الحركي من خلال تحكم الجهاز

العصبي في أداء الحركات المكتسبة وإتقانها في أثناء عمليات التعلم الحركي والتدريب الرياضي.

كما تناول ا لكثير من الباحثين في مجال التعلم الحركي مفهوم التعلم والتحكم الحركي. وقد أعطيت تعار يف كثيرة لكل منها.والتعلم كما يبينه(Matveev, ١٩٩٨) بأنها لتغير أو التعديل في السلوك.أما التحكم الحركي فإنه يعرفه على أساس كونه تطوراً في المهارة الحركية الناتجة عن التجربة العملية،حيث يتن أول القدرات الحركية من البعد النضجي والإدراكي،والمكتسب من خلال تكرار الأداء،وكذل كمن البعد السلوكي المرتبط بالبيئة المحيطة للفرد ومدى تطور الإدراك الحس حركي كقدرة مستقلة، ويعني ذلك أن العمليات الإدراكية تنضج مستقلة نسبي اًعن الخبرات، والقدرة على الإدراك يمكن أن تزداد من خلال الخبرات والممارسات السلوكية (Schmidt, ١٩٩٤). وتعد الحركة أو لىتلك المراحل التي من خلال ها يكتسب الفرد التحكم في الجسم، وذلك من خلال المعلومات الحسية الواردة من جوانب الجسم (العضلات والمفاصل)،أما المرحلة الثانية،فتلك التي تعتمد على وصول المعلومات البصرية والسمعية عن المدركات الحركية والقدرة على مقارنة المعلومات المدركة بالحركة المنجزة. ويمثل ذلك الإحساس بالفراغ والأبعاد المرتبط بالاستقبال البصـري.

وأضاف شيدت(Schmidt, ٢٠٠٠)وآخرون،على أن الإدراك الحس حركي هام في عملية التعلم،وذلك لأنه كلما إزداد الإحساس بالحركةأوالمهارة،كلما أم كن أداؤها بصورة أفضل،مما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء بصورة ملحوظة. ويرتبط المفهوم التطبيقي للقدرات الحركية بعملية استقبال وتنسيق الأوامرالعصبية الحركية للتحكم و التوافق العضلي العصبي.

من خلال عمل الباحث ونفي كلية التربية الرياضية وتدريس المساقات العملية واللياقة البدنية لطالبات الكلية فقد لا حظ الباحث ونضعف مستوى الطالبات م بناحية الإدراك الحس حركي للمهارة بشكل عام، مما يعيق عملية تعلم المهارات الحركية بشكل سريع،لذ أظهرت مشكلة الدراسة بوضع برنامج تدريبي يركز على تمرينات معينة تهدف إلى تطوير مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات، وكذلك تحسن من بعض عناصر الإدراك الحس حركي الضرورية في عملية علي مهن المهارات الحركية اللازمة في الألعاب الجماعية والفردية المختلفة، حيث تم التركيز على متغير قوة القبضة، والإحساس بالزمن والمسافة.

تكون تعينه الدراسة من (١٦) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة ، والجدول رقم (١) يوضح خصائص عينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر.

الجدول رقم (١)

خصائص عينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر.

الرقم	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري
١	الطول/ سم	١٦٢.٩٣	٥.٧٣٢
٢	الوزن/ كغم	٥٧.٨٧	٦.٣٦٥
٣	العمر/ سنة	١٨.٦٨	٠.٧٠٤

برنامج اللياقة البدنية:

قام الباحثون ب إعداد برنامج بهدف تطوير اللياقة البدنية،بحيث يتم تطبيق البرنامج ثلاث مرات في الأسبوع ،ولمدة ثمان أسابيع،حيث طبق البرنامج مع بداية الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠٠٩/٢٠٠٨ في الفترة الواقعة ما بين١/١١/٢٠٠٨ حتى ٢٥/١٢/٢٠٠٨. والملحق رقم (١) يمثل البرنامج التدريبي. وفي اليوم الأول قام الباحثون بالاختبارات البدنية واختبارا ت الإدراك الحس حركي، وتم إعادة نفس القياسات في اليوم الأخير من تنفيذ البرنامج للقياس البعدي.

صدق الاختبارات :

لقد اختيرت هذه الاختبارات بعد الإطلاع على العديد من الدراسات النظرية،وورودها في أكثر من مصدر موثوق به، وبعد عرضها على مجموعة من المحكمين في كلية التربية الرياضية،والذين اتفقوا على تحقيق هذه الاختبارات للأهداف المرجوة في هذه الدراسة.**لجنة تحكيم الاختبارات والبرنامج المقترح:**

١-أ. د. عبدالناصر القدومي.

٢-أ.د. عماد عبد الحق.

٣-د. وليد خنفر.

٤-د. بدر رفعت.

٥-د. معين حافظ.

٦-د.قيسنعيرات.

٧-أ. إيمان أبوجعب.

٨-أ. ايريناعبدالحق.

ثبات الأداة:

للتأكد من ثبات الأداة قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة استطلاعية خارج عينة الدراسة تكون تمن (٨) طالبات،وذلك للتأكد من صلاحيتها وثباتها،إذا ستخدم الباحثون طريقة إعادة الاختبار،حيث قاموا بتكرار القياس خلال أسبوعين،وتم استخراج معامل الارتباط بيرسونف كانت معاملات الثباتمبينة في الجدول رقم (٢).

وتشير العديد من الأبحاث والمراجع العلمية التي استخدمت بعض هذه الاختبارات أو العديد منها إلى تميز هذه الاختبارات بمعامل استثبات عالية مثل دراسة عبدا لحق (٢٠٠٦).

الجدول رقم (٢)

معاملات الثبات لاختبارات اللياقة البدنية والإحساس بالقوة والزمن والمسافة

الرقم	الاختبار	معامل الثبات
اختبارات اللياقة البدنية:		
١	عدو ٣٠ متراً (سرعة)	٠.٨٥
٢	جري ٢٠٠ متر (تحمل)	٠.٨٤
٣	وثبطويل من الثبات (قوة انفجارية)	٠.٨٢
٤	ضغط معدل (قوة عضلات الذراعين)	٠.٨٨
٥	معدة معدل (قوة عضلات البطن)	٠.٨٩
اختبارات الإدراك الحس حركي:		
٧	الإحساس بالقوة (٥٠ % من القصوى)	٠.٨٠
٨	الإحساس بالزمن (١٥ ثانية)	٠.٧٩
٩	الإحساس بالمسافة (١٥ متراً)	٠.٨١

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات،حيث تم حساب:

- المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية.
- اختبار (ت) للأزواج(Paired t-test).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولا: عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية بين القياس بين القبلي و البعدي.

لفحص الفرضية استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس ينال قبلي والبعدي، وتم حساب الفرق في المتوسطين، ونتائج الجدول رقم (٣) توضح ذلك.

الجدول رقم (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس ين القبلي والبعدي ومقدار الفرق في المتوسط ينفي اختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية (ن= ١٦)

الرقم	الاختبار	وحدة	القياس القبلي		القياس لبعدي		الفرق فيم توسط	قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير
			المتوسط	انحراف	المتوسط	انحراف				
١	عدو ٣٠ م	ث	٦.٢٢	٠.٤٦	٥.٦٠	٠.٣٨	٠.٦٢	١٤.١٣	٠.٠٠٠	٩.٩٦%
٢	جري ٢٠٠ م	د	٤٥.٨١	٤.٥٣	٤٠.٦٤	٤.٤٧	٥.١٧	١٠.٠٤	٠.٠٠٠	١١.٢٨%
٣	وبطول من الثبات	سم	١٥٧.٥٦	١١.٥٦	١٧٢.٣١	٩.١٦	١٤.٧٥	٩.١٨٤	٠.٠٠٠	٩.٣٦%

٤	معدة معدل	مره	١٤.٤٣	١.٥٤	١٧.٠٦	١.٣٤	٢.٩٣	١٣.٧٦	٠.٠٠٠	١٨.١٥%
٥	ضغط معدل	مره	١٥.٥٠	٢.٠٠	١٨.٤٣	٢.٣٠	٢.٦٢	١٣.٠٢	٠.٠٠٠	٢٧.٤٢%

(ت) الجدولية = (١.٩٦)

يتضح من نتائج الجدول رقم (٣) وجود تطور وتحسن إيجابي ينمل حوظين في مستوى تطور اللياقة البدنية لدى لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي،وبلغت متوسطات الفرق بين القياس ين القبلي والبعدي على التوالي (٠.٦٢، ٥.١٧، ١٤.٧٥، ٢.٩٣، ٢.٦٢)،حيث أنقيمة (ت) المحسوبة أكبر منقيمة (ت) الجدولية،وبلغت نسبة التغير على جميع الاختبارات على التوالي (٩.٩٦%، ١١.٢٨%، ٩.٣٦%، ١٨.١٥%، ٢٧.٤٢%) ممايدل على تطور مستوى اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة.

ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية ،والإحساس بالزمن،والإحساس بالمسافة) لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية بين القياسيين القبلي و البعدي.

لفحص الفرضية استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس ين القبلي والبعدي، وتم حساب مقدار الفرق بمتوسطات خطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية بين القياسيين القبلي والبعدي ، ونتائج الجدول رقم (٤) توضح ذلك.

جدول رقم (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس ين القبلي والبعدي ومقدار الفرق بخطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية بين القياس يين القبلي و البعدي (ن = ١٦)

	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بخطأ الإحساس		قيمة ت	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير
		المتوسط	انحراف	المتوسط	ع	المتوسط	ع			
١	خط الإحساس بالقوة (٥٠% من القصوى)	١٦.٠٦	٢.٩٥	٨.٠٠	٣.٠٩	٨.٠٦	٣.٠٤	١٠.٥٩	٠.٠٠٠	٥٠.١٨ %
٢	خطأ الإحساس بالزمن (١٥ ثانية)	٢.٤٥	٠.٧٧	١.٣٨	٠.٥٣	١.٠٦	٠.٣٤	١٢.٥٣	٠.٠٠٠	٤٣.٢٦ %

٣	خطأ الإحساس بالمسافة (١٥ متراً)	٢.٠١	٠.٨١	٠.٩٨	٠.٤٨	١.٠٢	٠.٤٤	٩.٢٨	٠.٠٠٠	٥٠.٧٤ %

(ت) الجدولية = (١.٩٦)

يتضح من نتائج الجدول رقم (٤) وجود تحسن ملموس و فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تحسن متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية ، والإحساس بالزمن، والإحساس بالمسافة) لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت متوسطات الفرق في خطأ الإحساس بين القياسيين القبلي والبعدي على التوالي (٨.٠٦ ، ١.٠٦، ١.٠٢)هذا ما يظهره قيمة خطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية ،وهذا ما تظهره النسبة المئوية للتغير ،حيث وصلت على الاختبارات بالتوالي (٥٠.١٨%، ٤٣.٢٦%، ٥٠.٧٤%).

يتضح من خلال نتائج الجدولين (٣، ٤) أن تحسن مستوى اللياقة البدنية الخاصة بالبرنامج المستخدم عمل على تحسن متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية ،والإحساس بالزمن ،والإحساس بالمسافة) لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ،هذا ما يظهره انخفاض قيمة خطأ الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية في القياس البعدي، وهذا ما تظهره النسبة المئوية للتغير،حيث وصلت على الاختبارات بالتوالي(٥٤%، ٥٦%، ٨٠%).

وأشاروا بعض الدارسون إلى أن التحسن في القدرة على التقدير الجيد لمتغيرات الإدراك الحس حركي يعزى إلى كون المتدربات على اللياقة البدنية يستخدمن جزيئات القوة ويتعلمن توزي عقوتهن وجهدهن، و أزما نبذلهن للجهد، والمسافات التي يقطعها الجسم وأجزاؤه أثناء قيامهن بالتدريب على اللياقة البدنية ،فهن يحسن هذه المتغيرات،مما يساعدهن على تنمية قدراتهن الحس حركية.

ويبين الباحثون من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (٣) أن تطور مستوى اللياقة البدنية كذلك عمل على رفع مستوى اللياقة البدنيةلدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية ، حيث يعزو الباحثون السبب إلى فاعلية البرنامج المستخدم للياقة البدنية والى الإعداد الجيد بدنياً.

ويرى الباحثون أن التطور في بعض متغيرات الإدراك الحس حركي جدول رقم (٤) بسبب البرنامج المستخدم الذي ساعد على تطور هذه المتغيرات لدى طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة النجاح الوطنية بصورة غير مباشره، حيث تشير دراسة أخرى إلى العلاقة بين الإدراك الحس حركي ومستوى اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستك.

ويرى الباحثون أن الإدراك الحس حركي مرتبط بشكل رئيسي بالجهاز العصبي المركزي، الذي يعدمن أهم نتائج عمليات المخ التي لها علاقة بالمعرفة والعمليات العقلية العليا المتمثلة في الإدراك،والإحساس،والتذكر،والأبصار؛وبالتالي فإن الباحث ينيع دون هذه العمليات هي المحاور الرئيسية للتنظيم المعرفي للفرد الرياضي،باعتبار انه من الصعب على الفرد تصور سلوكٍ حركي ٍفي غياب أحد هذه المحاور الرئيسية ، فإن دراسة بعض أنواع الإحساس سواء أكان تم نفردة أومجتمعة تُعدُّ ضرورية للإدراك الحس حركي.

الفصل الحادي عشر
فاعلية استخدام القصص الحركية على التطور الحركي وبعض منظومة القيم الأخلاقية لتلاميذ

تعد دراسة الطفولة والاهتمام بها من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم الأمم ورقيها وقد تزايد الاهتمام بالطفل المصري في السنوات الأخيرة، إذ يعتبر أحد الأهداف القومية التي تسعى الدولة إلى تحقيقها من أجل مستقبل أكثر ازدهارًا وإشراقًا.

وتعتبر مرحلة ما قبل المدرسة من أهم مراحل النمو وأكثرها أثرًا في حياة الإنسان في مرحلة تكوين للفرد حيث يتم فيها النمو البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي.

ويشير كل من فريدريك فروبل Friedrick Frobel، جان بياجيه Jean Piaget، بستاوزي Pestalozzi، وجود فري وكيفارت God frey kephart إلى أهمية اللعب للطفل حيث يتعلم من خلال الحركة، وينمو ويتطور تفكيره وشخصيته، كما تنمو القيم والمبادئ الخلقية بصورة غير مباشرة عن طريق القدوة الحسنة والتشجيع المستمر.

وتعد رياض الأطفال وتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم بيئة صالحة وخصبة للتعبير عن القيم الخلقية وذلك من خلال المواقف الحياتية المختلفة، وأيضا من مواقف اللعب النظيف والالتزام بالتعليمات والقوانين أثناء النشاط الحركي، وفي كل ذلك يتفاعل ويتعلم ويلعب ويستمتع، الأمر الذي يعمل على تنمية القيم الخلقية. (١٧: ١)

ويرى ديفيد جاهليو Gallahue, D أن الطفل يمكن تربيته وتنمية قدراته المختلفة إذا كان في حالة حركة ونشاط محبب إلى نفسه، فالحركة هي أداة التعبير والاتصال بين الطفل والعالم الخارجي، وكلما تطورت الحركات لديه مثل الجري، الوثب، الحجل، الرمي، اللقف، التنطيط وغيرها، كلما أثر ذلك على بناء قيمه الخلقية عن طريق ارتباط الخيال بالحركة، ويتضح ذلك من خلال سماع القصص الحركية التي تتسم

بالتشويق والإثارة والجاذبية، كما تتميز بالثراء الواضح في نواحي التعلم الحركي، فهل تعمل على إكساب الطفل الكثير من المهارات الحركية ولاسيما إذا جاء في صورة تقليد للحيوانات والطيور والنباتات وأصحاب المهن والحرف المختلفة ووسائل المواصلات. (١٩: ١٠٤)

والقيم الخلقية كالشجاعة، التعاون، السلام، التسامح، النظام، الأمانة، النظافة، الاحترام، الصدق، الطاعة، تتغير من الخصوصية إلى العمومية خلال مراحل العمر، وذلك في ضوء ما كونه الأطفال في هذه المرحلة من تصورات ومفاهيم. (١٨: ١١٣)

وتعتبر القصص الحركية إحدى الوسائل التربوية الهامة والتي تعد مرتكزًا أساسيًا لإكساب الأطفال الخبرات والقيم والاتجاهات والسلوكيات المرغوبة في المجتمع، وتهيئهم لتعلم القراءة والكتابة فيما بعد، وهي فوق هذا وذاك واحدة من أفضل الأساليب لتدريب الأطفال على الملاحظة والتركيز والانتباه. (١٠: ٦٨)

وفي هذا الصدد أجريت بعض المحاولات البحثية والدراسات منها دراسة أشرف جمعة سيد (١٩٩٣) (٧)، أحمد سيد إبراهيم (١٩٩٤) (٤)، حنان عبد الفتاح أحمد (١٩٩٤) (٩)، ابتسام محمد أبو خوات (١٩٩٥) (١)، أبو النجاة أحمد عز الدين (١٩٩٤) (١٩٩٧) (٢) (٣)، ليلى أسعد الفقيه (١٩٩٩) (١٥)، ودخيل الله بن محمد لدهماني (٢٠٠١) (١٠)، حيث أوضحت النتائج أن البرامج المقترحة والقصص الحركية تؤدي إلى تنمية التفكير الأبتكاري، الذكاء، والتكيف الاجتماعي، كما تسهم في تطوير القدرات البدنية.

ومن هذا المنطلق رأى الباحثان أن الاهتمام بتعليم القيم والمبادئ الخلقية في مرحلة مبكرة من عمر أطفالنا لتنمو معهم، ويشبوا عليها، ويتمسكوا بها، حيث تنعكس على تصرفاتهم اليومية في البيت والمدرسة والمجتمع بشكل عام، بما يسهم في ترسيخ هذه القيم في نفوس الأطفال وتصبح جزءًا من سلوكهم اليومي، هذا بجانب التطور الحركي من خلال

استخدام القصص الحركية يعد مدخلاً إيجابيًا متطورًا لتوسيع خيال التلاميذ في هذه المرحلة.

ومن خلال خبرة البحثان مدة تزيد على العشرين عامًا في الإشراف على طلاب التدريب الميداني بالمدارس، تلاحظ لهما شغف الأطفال بالقصص الحركية في ألعابهم وخاصة جزء الإحماء في مرحلة التعليم الأساسي وخاصة الحلقة الأولى منها، مما دفع الباحثان إلى محاولة التعرف على استخدام القصة الحركية وتأثيره على التطور الحركي وبعض القيم الأخلاقية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي كمدخل تمهيدي للسنوات الدراسية اللاحقة.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تكمن أهمية هذا البحث في الآتي:

- حداثة الموضوع لترسيخ القيم الأخلاقية لإعداد جيل جديد قادر على التمييز بين القيم الإيجابية والسلبية واختيار السليم منها، وبما يساعده على أن يكون مثالاً ونموذجًا يحتذى به أمام الآخرين.
- تطور بعض القدرات الحركية يحمي الأطفال في مثل هذا السن من التشوهات التي قد تصيبهم.
- ندرة الأبحاث التجريبية لموضوع القصص الحركية الخيالية والتي تعتمد على أسلوب التعلم النشط، الذي يقوم فيه الطفل بدور فعال في الموقف التعليمي.
- تبصير المعلمين والمعلمات في مرحلة ما قبل المدرسة ب أهمية التربية الحركية، وأن تقدم كافة الأنشطة والبرامج من خلال اللعب والقصص والأناشيد والأغاني والصور والرسوم التوضيحية وكيفية تفعيلها في تنشئة الأطفال.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى إعداد برنامج للقصص الحركية للتعرف على الآتي:

- تأثير استخدام القصص الحركية على التطور الحركي (بعض المهارات الحركية الأساسية) لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- تأثير استخدام القصص الحركية على بعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية (الشجاعة – الاحترام – التعاون – السلام – التسامح – النظام – الأمانة – النظافة – الصدق – الطاعة) لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- معدل تقدم مستوى المجموعة التجريبية في التطور الحركي بعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية "قيد البحث".

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يضع الباحثان الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التطور الحركي بعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية "قيد البحث" ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التطور الحركي بعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية "قيد البحث" ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في التطور الحركي بعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية "قيد البحث" ولصالح المجموعة التجريبية.
- يزيد معدل تقدم أطفال المجموعة التجريبية عن أطفال المجموعة الضابطة في التطور الحركي بعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية الخلقية "قيد البحث".

التعريف ببعض المصطلحات:

- القصة الحركية:

هو نشاط حركي يقدم للأطفال بأسلوب يعتمد على الإثارة والتشويق والتخيل وحب التقليد، وتمثيل أحداث القصة بأدوار بغية تحقيق التطور الحركي وبعض القيم الخلقية.

- التطور الحركي:

التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي للأطفال نتيجة لأدائه للقصص الحركية بفاعلية.

- القيم الأخلاقية:

هي تلك المعايير والمبادئ التي نادت الأديان السماوية بالالتزام بها، والتي تناسب مجتمعنا العربي وما نتمسك به من عادات وتقاليد، لتوجيه وترسيخ السلوك الأخلاقي الحميد لأطفالنا.

الدراسات المرتبطة:

١. دراسة أشرف جمعة سيد (١٩٩٣) (٧) استهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام القصة الحركية على الابتكار الحركي لأطفال ما قبل المدرسة، وذلك على عينة عشوائية قوامها (٦٠) طفلاً وطفلة من حضانة الزهراء بمدينة المنيا، قسمت إلى مجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستعان باختبار رسم الرجل لقياس الذكاء، ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي من إعداد سامية القطان، واختبار إبتكارية التفكير في الفعل والحركة لبول توارنس Poul Torrance، وبرنامج للقصة الحركية من إعداده استغرق تنفيذه ثلاثة شهور، بواقع اثني عشر درسًا، حيث تم تكرار الدرس ثلاث مرات أسبوعيًا، وقد توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

٢. دراسة أبو النجا أحمد عز الدين (١٩٩٤) (٢) استهدفت التعرف على فاعلية برنامج تربية حركية مقترح على تنمية التفكير الابتكاري لأطفال ما قبل المدرسة، وذلك على عينة عشوائية قوامها (٦٤) طفلاً وطفلة من روضة مدرسة المنيا للغات، قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، استعان الباحث باختبار التفكير ألابتكاري باستخدام الحركات والأفعال لتورانس وأعده للبيئة العربية محمد ثابت علي الدين، اختبار رسم الرجل لجود وانف Godenough وأعده للبيئة العربية فؤاد أبو حطب، وقام بتطبيق برنامج تربية حركية من إعداده استغرق مدة ثلاث شهور، بواقع ثلاث دروس أسبوعيًا، بلغ إجمال عدد الدروس (٣٦) درسًا، وقد توصل إلى تقدم المجموعة التجريبية في التفكير الابتكاري عن المجموعة الضابطة.

٣. دراسة أبو النجا أحمد عز الدين (١٩٩٧) (٣) استهدف التعرف على فاعلية برنامج مقترح للتدريس على بعض عناصر اللياقة الحركية والذكاء للأطفال من ٥-٦ سنوات، وذلك على عينة عشوائية قوامها (٦٠) طفلاً من أطفال روضة مدرسة المنيا للغات، قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين، واستعان الباحث باختبارات اللياقة الحركية (لقياس السرعة – الرشاقة – القدرة العضلية – المرونة)، اختبار رسم الرجل لقياس الذكاء، وقام بتطبيق برنامج للتدريس الابتكاري من إعداده استغرق مدة ثلاث شهور، بواقع خمسة دروس أسبوعيًا، بلغ إجمالي عدد الدروس (٦٠) درسًا، وتوصل إلى أن برنامج التدريس الابتكاري المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائيًا على عناصر اللياقة الحركية والذكاء.

٤. دراسة ليلى أسعد الفقيه (١٩٩٩) (١٥) استهدفت التعرف على تأثير استخدام القصص الحركية على التكيف الاجتماعي لأطفال ما قبل المدرسة من (٤-٦) سنوات، وذلك على عينة عشوائية قوامها (٣٠) طفلاً وطفلة من روضة بيت الطفل بجامعة الفاتح بطرابلس، قسمت إلى مجموعتين متساويتين، واستعانت الباحثة باختبار التكيف الاجتماعي

إعداد نبيلة منصور، وقامت بتطبيق برنامج للقصص الحركية من إعدادها استغرق ثلاث شهور، بواقع ثلاث دروس أسبوعيًا، وبلغ إجمالي عدد الدروس (٣٦) درسًا، وقد توصلت إلى أن البرنامج المقترح باستخدام القصص الحركية أدى إلى تحسن التكيف الاجتماعي لدى الأطفال عينة البحث.

٥. دراسة دخيل الله بن محمد الدهماني (٢٠٠١) (١٠) استهدفت التعرف على الكشف عن واقع إجراءات حكاية القصة في رياض الأطفال بمكة المكرمة، ومدى استثمارها في التنمية اللغوية، وهل تختلف باختلاف نوع الروضة، والمؤهل التعليمي للمعلمة، وسنوات الخبرة والتدريب أثناء الخدمة وذلك على عينة قوامها (١٦٠) معلمة، منهن (٩٢) معلمة في رياض الأطفال الحكومية، (٦٨) معلمة في رياض الأطفال الأهلية، قام بتصميم إستبانة كأداة لجمع البيانات، اشتملت على إجراء حكاية القصة بدرجة أعلى من استخدام معلمات رياض الأطفال الأهلية لها، كما أن الإجراءات المستخدمة لحكاية القصة لا تختلف بين معلمات رياض الأطفال باختلاف مؤهلاتهن، بينما تختلف بالنسبة لسنوات الخبرة والتدريب أثناء الخدمة لصالح المعلمات الحاصلات على تدريب أثناء الخدمة.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الشبه التجريبي، بإتباع التصميم التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

- مجتمع البحث:

مثل مجتمع البحث أطفال الصف الأول الابتدائي في المرحلة العمرية من ٥-٦ سنوات بمدرسة عمير بن يوسف للتعليم الأساسي حلقة أولى التابعة لمجلس أبو ظبي للتعليم، العام الدراسي ٢٠١٠/٢٠١١م، والبالغ عددهم (١٢٣) طفلاً وطفلة.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وقوامها (٦٤) طفلاً بنسبة ٥٢% من مجتمع البحث، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منها (٣٢) طفلاً، وقد روعي أن يكون هؤلاء الأطفال متماثلين في المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي إلى حد ما، أنهم يقطنون بمنطقة بني ياس وفي أحياء سكنية ذات مستوى متقارب، وتم إيجاد التكافؤ بينهما في بعض متغيرات النمو (السن – الطول- الوزن) والتطور الحركي – وبعض القيم الأخلاقية "قيد البحث"، وجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (ن = ٦٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القوة بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س-	±ع	س-	±ع			
السن	سنة	٥.٢١	٠.١٥	٥.١٨	٠.١٤	٠.٠٣	٠.٨١	غير دال
الطول	سم	١٠٩.٢٦	٤.٤٠	١١٠.٢٣	٤.٣٥	٠.٩٧	١.٢٠	
الوزن	كجم	١٩.٦٠	٣.٢٨	١٩.٩٣	٣.٠٩	٠.٣٣	٠.٥٧	
حجل يمين	العدد	٢.٢٣	٠.٣٥	٢.٢٨	٠.٤٧	٠.٠٥	٠.٦٨	
حجل يسار	العدد	١.٤٦	٠.٦٢	٢.٠٦	١.١٨	٠.٦٠	٠.٢١	
الوقوف على قدم واحدة	ث	٢٣.٥٠	١.٩٦	٢٤.٣٣	١.٤٤	٠.٨٣	٠.٠٧	

عدد ٢٠ متر	ث	٦.٣٥	٠.٧٠	٦.١٤	٠.٥٩	٠.٢١	١.٧٥	
الجري المكوكي ٤×٥متر	ث	١٠.٢٥	٠.٨٣	١٠.٦٣	١.١٩	٠.١١	٠.٥٨	
الوثب العريض من الثبات	سم	٦٧.٧٦	٩.٩٨	٦٧.٨٠	٩.٠٦	٠.٠٤	٠.٠٢	
القيم الخلقية	الدرجة	٥.٣١	١.١٢	٥٠١٨	١.٠٥	٠.١٣	٠.٦٨	

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٠

يتضح من الجدول رقم (١) وجود فروق غير دالة إحصائيًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات "قيد البحث"، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

أدوات جمع البيانات:

١- ميزان طبي – شريط قياس - ساعة إيقاف.

٢- اختبار التطور الحركي.

- الحجل (يمين – يسار): لقياس التوافق العام للجسم.
- الوقوف على قدم واحدة: لقياس التوازن الثابت.
- عدة (٢٠) متر: لقياس السرعة.
- الجري المكوكي ٤×٥ متر: لقياس الرشاقة.

● الوثب العريض من الثبات: لقياس القدرة العضلية للرجلين(٦)، (١٥).

٣- مقياس القيم الأخلاقية المصور للأطفال من (٤-٦) سنوات من إعداد الباحثان، ملحق (١).

- لبناء المقياس قام الباحثان بإجراء مسح شامل للدراسات والبحوث والمقاييس المشابهة، فضلاً على المراجع العلمية المتخصصة في تربية الطفل (١)، (٤)، (٦)، (١١)، (١٣)، (١٦)، (١٧)، (١٨)، (١٩).
- تم إعداد قائمة بأهم القيم الأخلاقية للأطفال مكونة من (١٣) قيمة وعرضها على مجموعة من الخبراء عددهم (٥) خمسة أساتذة تخصص تربية الطفل وعلم النفس والتربية الرياضية، ولا تقل خبراتهم عن (٢٠) عشرين عامًا، وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمة هذه القيم لتلك المرحلة السنية.
- تم حذف عدد (٣) قيم والتي حققت نسبة أقل من (٨٠%) وهي (الإيثار – الاستئذان – الرحمة).
- صمم الباحثان صورتين لكل قيمة أخلاقية لتعبر عن السلوك الدال بالرسم.
- وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (١٠) قيم هي (الشجاعة – التعاون – السلام - التسامح – النظام – الأمانة – الاحترام – الصدق – الطاعة) موضحة بالصور، والإجابة عليها بتوجيه سؤال للطفل؟ أنت تحب من منهما؟ ويشير المختبر إلى الصورتين، ثم يقوم المختبر بتسجيل استجابة الطفل أول بأول في استمارة الإجابة أمام القيمة، مع مراعاة أن تكون نبرة صوت المختبر وطريقة إلقائه للسلوك الدال متماثلة تماما بالنسبة للصورتين.

- تسير عملية إجراء هذا المقياس بطريقة فردية لكل طفل على حدة.

- تمنح درجتان لكل إجابة صواب (√).

الدرجة الكلية للمقياس (٢٠) عشرون درجة.

المعاملات العلمية لمقياس القيم الأخلاقية:

- الثبات Reliability:

تم حساب الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) طفلاً وطفلة من خارج عينة البحث ومن داخل المجتمع الأصلي، وذلك بفاصل زمني قدره أسبوعين في المدة من ٢٠١٠/٩/٤م إلى ٢٠٠٩/٩/١٨م، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين، وجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معامل الثبات بين درجات التطبيقين الأول والثاني في مقياس القيم الأخلاقية (ن = ٢٠)

المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط (ر) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع±	س-	ع±		
القيم الخلقية	٥.٠٣	١.٠٢	٥.٤٩	١.١١	٠.٩٢	دال

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود ارتباط ذات دلالة موجبة بين درجات التطبيقين الأول والثاني في مقياس القيم الأخلاقية، مما يشير إلى ثبات المقياس المستخدم.

- الصدق Validity:

استخدم الباحثان صدق التمييز بين الإرباعي الأعلى والأدنى وذلك على عينة قوامها (٢٠) طفلاً من خارج عينة البحث ومن داخل المجتمع الأصلي، وذلك في ٢٠١٠/٩/٤م، وتم حساب قيمة (ت) للفروق بين متوسطي درجات الأطفال ذوي المستوى المرتفع والمنخفض في القيم الأخلاقية، وجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) صدق التمايز لمقياس القيم الأخلاقية (ن = ٢٠)

المتغير	المجموعة الأولى		المجموعة الأقل		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع±	س-	ع±			
القيم الخلقية	٨.٦٠	١.٠١	٣.١٢	٠.٧٣	٣.١٢	١٠.٧٦	دال

قيمة (ت) الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧٣

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال الأعلى والأقل مستوى في القيم الأخلاقية، وهذا يعني أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين، مما يدل على صدق المقياس للهدف الذي وضع من أجله.

برنامج القيم الأخلاقية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم

هدف البرنامج:

تنمية بعض القيم الأخلاقية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم.

أغراض البرنامج:

اكتساب بعض القيم الأخلاقية التالية: الشجاعة – التعاون – السلام- التسامح – النظام- الأمانة – النظافة – الاحترام – الصدق – الطاعة.

أسس وضع البرنامج:

- أن يحقق المحتوى الهدف المنشود.
- أن تتناسب القصة الحركية خصائص النمو لهذه المرحلة السنية.
- أن تتسم القصة الحركية بالتشويق والإثارة والجاذبية.
- أن تساعد الأطفال على التطور الحركي من (سرعة – قدرة – توافق – توازن – رشاقة).
- أن تسهم أنشطة القصة الحركية على تنمية القيم الأخلاقية الإيجابية.
- أن يتمشى محتوى البرنامج مع ميول ورغبات وحاجات واهتمامات وقدرات الأطفال.

- توافر الأدوات والإمكانات بروضة مدرسة اللغات التجريبية.
- أن تتسم القصة الحركية بالتنوع والتغيير تجنبًا لعامل الملل.
- توظيف الوسائل التعليمية المعينة على أداء حركات القصة (التسجيلات – المجسمات – الصور- الرسوم – الألعاب – الأقلام).
- تهيئة المكان الملائم لأداء القصة (الصالة المغطاة في الروضة).
- استخدام لغة بسيطة مألوفة تناسب مستوى نضج الأطفال.
- استخدام التغييرات الإيحائية والحركات الرياضية المناسبة لأحداث القصة.
- تقمص المعلم لشخصيات القصة بالأداء التمثيلي المعبر، وبتقليد أصواتها، وحركاتها، وأفعالها.
- تشجيع الأطفال على أداء الحركات الرياضية بالقصة، واقتراح عنوان جديد لها.
- تشجيع الأطفال على تقليد أفعال وحركات وأصوات بعض الشخصيات البارزة في القصة وتقمصهم للأدوار، مما يضفي عليهم الثقة بالنفس ومعالجة حالات الخجل والإنطواء.
- تشجيع الأطفال على سرد قصة حركية من خيالهم وأداء حركاتها.
- استثمار القصة الحركية في النمو الشامل المتزن للطفل بدنيًا ونفسيًا وعقليًا واجتماعيًا.

محتوى البرنامج:

استعرض الباحثان عددًا من المراجع العملية والدراسات السابقة في موضوع القصة الحركية للأطفال (٢)، (٣)، (٦)، (٧)، (١٠)، (١٢)، (١٣)، (١٥) واشتمل **محتوى البرنامج على ثلاثة أجزاء هي:**

أ – **الجزء التمهيدي**: ويتكون من ألعاب صغيرة وأنشطة حركية للإحماء.

ب- **الجزء الرئيسي**: ويتكون من (١٢) قصة حركية تعمل على إنماء بعض القيم الأخلاقية والتطور الحركي "قيد البحث".

ج- **الجزء الختامي**: ويتكون من أغاني وبعض الألعاب الإيقاعية.

مدة البرنامج:

استغرق زمن تطبيق البرنامج مدة ثلاثة أشهر أي (١٢) أسبوع، يكرر كل درس مرتين في الأسبوع، وزمن الدرس الواحد (٣٥) دقيقة.

الأدوات والإمكانات:

كور صغيرة ملونة من البلاستيك – كور صغيرة من القماش – أكياس حبوب – حفر رمل – مقاعد سويدية – أطواق – جهاز تعلق – سلالم حائط – مراتب – زجاجات خشبية – كراسي بلاستيك – أعلام – مكعبات – صندوق مقسم – بالونات ملونة – كرات تنس – صفارة – مجسمات من الحيوانات والطيور ووسائل المواصلات – لوحات مرسوم عليها بعض أصحاب المهن المختلفة.

خطوات البحث:

- التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في المدة من ٢٠١٠/٩/٤م إلى ٢٠٠٩/٩/١٨م بهدف التعرف على:

- مدى صلاحية الصالة المغطاة بمدرسة عمير بن يوسف للتعليم الأساسي لتنفيذ البرنامج.
- مدى مناسبة الأدوات والإمكانات المستخدمة.
- مدى مناسبة القصص الحركية لمستوى الأطفال وقدراتهم.
- تحديد الزمن المناسبة لمحتويات الدرس.

وقد أسفرت التجربة الاستطلاعية عن ملائمة كل من الأدوات والأجهزة وصلاحية الصالة الرياضية المغطاة بالروضة، وكذلك الزمن المناسب لإجراء الدرس هو (٣٥ق) موزعة كالتالي: الجزء التمهيدي (٥ ق) – الجزء الرئيسي (٢٥ق) – الجزء الختامي (٥ق).

- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المدة من ٢٠١٠/٩/٢٥م إلى ٢٠١٠/٩/٢٩م في متغيري التطور الحركي والقيم الأخلاقية "قيد البحث" وكذلك متغيرات السن – الطول- الوزن.

٣- تنفيذ تجربة البحث:

تم تنفيذ تجربة البحث على المجموعة على المجموعة التجريبية في المدة من ٢/١٠/٢٠١٠م إلى ٢٢/١٢/٢٠١٢م، وقد قامت عينة المجموعة الضابطة بتنفيذ البرنامج المتبع بالمدرسة.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المدة من ٢٥/١٢/٢٠١م إلى ٢٦/١٢/٢٠١م في المتغيرات "قيد البحث".

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

استخدم الباحثان في معالجة البيانات: المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات للمجموعات المتكافئة – معامل الارتباط.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التطور الحركي والقيم الأخلاقية (ن = ٣٢)

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع±	س-	ع±			
حجل يمين	٢.٢٣	٠.٣٥	٤.٨٧	٠.٤٩	٢.٦٤	٢٤.٤٤	دال
حجل يسار	١.٤٦	٠.٦٢	٣.٩٩	٠.٧٠	٢.٥٣	١٥.٠٦	
الوقوف على قدم واحدة	٢٣.٥	١.٩٦	٣٠.١١	٢.٠٦	٦.٦١	١٢.٩٤	
عدد ٢٠ متر	٦.٣٥	٠.٧٠	٥.١٥	٠.٦٦	١.٢٠	٦.٩٤	
الجري المكوكي ٤×٥ متر	١٠.٥٢	٠.٨٣	٨.١٣	٠.٥٢	٢.٣٩	١٣.٥٨	

الوثب العريض من الثبات	٦٧.٧٦	٩.٩٨	٨٩.٠١	٧.٢٨	٢١.٢٥	٣١.٣٠	
القيم الخلقية	٥.٣١	١.١٢	١٧.٤٤	١.٦٨	١٢.١٣	٣٣.٥١	

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التطور الحركي وبعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج المعد للأطفال عينة البحث مخطط بطريقة علمية ولا يترك الأداء الحركي لمثل هذا السن لمجرد الصدفة فقط، وتشير عفاف عبد الكريم (١٩٩٥) (١١) أن تحسين وتطوير المهارات الحركية (المشيء البطيء والسريع وعلى أطراف الأصابع – الحجل – الجري – الدوران – القفز – الوثب – التعليق – التسلق – الرمي – اللقف – الدفع – التكور) تكتسب بواسطة اللعب والقصص الحركية، كما تنمي القيم الأخلاقية والجمالية أيضا بأن تعطي للطفل فرصة للتدريب والتعايش على مثل هذه السلوكيات الإيجابية في مواقف حقيقية ملموسة.

كما يرى دخيل الله بن محمد الدهماني (٢٠٠١) (١٠) أن برنامج اللعب باستخدام القصص الحركية المقدمة للطفل، أيًا كان نوعها، يجب أن يكون سُداها الصدق، ولحُمتها الأمانة، وأن تدخل السرور والبهجة والطمأنينة إلى نفس الطفل، وتتفق هذه النتيجة دراسات كل من أشرف جمعة سيد (١٩٩٣) (٧)، ليلى أسعد الفقيه (١٩٩٩) (١٥)، دخيل الله بن محمد الدهماني (٢٠٠١) (١٠)، بأن استخدام القصص الحركية تعمل على إنماء التطور الحركي والتفكير الابتكاري والتكيف الاجتماعي، والمفاهيم والمبادئ والقيم والمعارف، وهذا ما يحقق الفرض الأول للبحث والقائل

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التطور الحركي وبعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية "قيد البحث" لصالح القياس البعدي".

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التطور الحركي والقيم الأخلاقية (ن = ٣٢)

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع±	س-	ع±			
حجل يمين	٢.٢٨	٠.٤٧	٢.٩٦	٠.٥٢	٠.٦٨	٥.٤٠	دال
حجل يسار	٢.٠٦	١.١٨	٢.٨٣	٠.٧٣	٠.٧٧	٣.٠٩	
الوقوف على قدم واحدة	٢٤.٣٣	١.٤٤	٢٥.٠١	١.١٦	٠.٦٨	٢.٠٥	
عدد ٢٠ متر	٦.١٤	٠.٥٩	٥.٤٧	٠.٤٨	٠.٦٧	٤.٨٩	
الجري المكوكي ٤×٥ متر	١٠.٦٣	١.١٩	٩.٩٥	١.٠٧	٠.٦٨	٢.٤٠	
الوثب العريض من الثبات	٦٧.٨٠	٩.٠٦	٧٢.٩٥	٩.٣٤	٥.١٥	٢.٢٠	
القيم الخلقية	٥.١٨	١.٠٥	٨.٩٩	١.٤٤	٣.٨١	١١.٩٠	

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التطور الحركي وبعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحثان ذلك إلى وجود بعض الأنشطة الحركية في البرنامج المتبع هذه

المرحلة السنية ساعد على تحسن تلك المتغيرات "قيد البحث"، ولكن بصورة ضئيلة إلى حد ما بالمقارنة بتحسن أطفال المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أمين الخوالي ومحمد الحماحمي (١٩٩٣) (٨) نقلاً عن كفرت Kefir (١٩٧٨) بأن اللعب ضرورة حيوية ومطلبًا أساسيًا لطفل ما قبل المدرسة، فهو النشاط الغالب على حياته والذي يقوي من خلاله بدنيًا وعقليًا ونفسيًا واجتماعيًا، كما تتفق هذه النتيجة أيضا مع نتائج دراسات كل من حنان عبد الفتاح أحمد (١٩٩٤) (٩)، أبو النجاة أحمد عز الدين (١٩٩٧) (٣)، أحمد عبد العظيم عبد الله (٢٠٠٢) (٥)، والتي أشارت إلى فعالية برامج التربية الحركية لما لها من أهمية خاصة في تطور المهارات الحركية لدى الأطفال، وكذلك إكسابهم العديد من المعارف والمعلومات والاتجاهات، كما أنها تتيح الفرصة للتعلم بشكل عام، وهذا ما يحقق الفرض الثاني للبحث والقائل "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التطور الحركي وبعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية "قيد البحث" لصالح القياس البعدي.

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطور الحركي والقيم الأخلاقية (ن = ٦٤)

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع±	س-	ع±			
حجل يمين	٤.٨٧	٠.٤٩	٢.٩٦	٠.٥٢	١.٩١	١٤.٩٢	دال
حجل يسار	٣.٩٩	٠.٧٠	٢.٨٣	٠.٧٣	١.١٦	٦.٣٧	
الوقوف على قدم واحدة	٣٠.١١	٢.٠٦	٢٥.٠١	١.١٦	٥.١٠	١٢.٠٣	
عدد ٢٠ متر	٥.١٥	٠.٦٦	٥.٤٧	٠.٤٨	٠.٣٢	٢.١٨	
الجري المكوكي ٤×٥ متر	٨.١٣	٠.٥٢	٩.٩٥	١.٠٧	١.٨٢	٨.٥٠	

الوثب العريض من الثبات	٨٩.٠١	٧.٢٨	٧٢.٩٥	٩.٣٤	١٦.٠٦	٧.٥٤	
القيم الخلقية	١٧.٤٤	١.٦٨	٨.٩٩	١.٤٤	٨.٤٥	٢١.٢٨	

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٠

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطور الحركي عناصر منظومة القيم الأخلاقية لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحثان ذلك إلى تقديم برنامج به كم حركي كبير للأطفال في صورة قصص حركية تتضمن المهارات الأساسية عما هو شائع في المرحلة الأولى، فضلاً على استغلال خيال الأطفال في تقليد بعض أصحاب المهن المختلفة والحيوانات والطيور، ويتفق ذلك مع ديفيد جاهليو Gallahue, D.) (١٩٨٦) (١٩) من الضرورة أن يخطط البرنامج المعد لأطفال المرحلة الأولى بطريقة مقصودة لمواقف حركية ولا يترك الأداء لمجرد الصدفة والعشوائية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من أشرف جمعه سيد (١٩٩٣) (٧)، أبو النجا أحمد عز الدين (١٩٩٤) (٢)، (١٩٩٧) (٣)، ليلى أسعد الفقيه (١٩٩٩) (١٥)، والتي أشارت جميعها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطور الحركي والقدرات النفسية والعقلية والاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية.

- وهذا ما يحقق الفرض الثالث للبحث والقائل "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعيدين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في التطور الحركي وبعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية لدى أطفال عينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية".

جدول(٧) نسبة التحسن المئوية في كل من التطور الحركي والقيم الأخلاقية

" قيد البحث" لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة (ن= ٦٤)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن%	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن%
	قبلي	بعدي		قبلي	بعدي	
حجل يمين	٢.٢٣	٤.٨٧	١١٨.٣٩	٢.٢٨	٢.٩٦	٢٩.٨٢
حجل يسار	١.٤٦	٣.٩٩	١٧٣.٢٩	٢.٠٦	٢.٨٣	٣٧.٣٨
الوقوف على قدم واحدة	٢٣.٥٠	٣٠.١١	٢٨.١٣	٢٤.٣٣	٢٥.٠١	٢.٧٩
عدد ٢٠ متر	٦.٣٥	٥.١٥	١٨.٩٠	٦.١٤	٥.٤٧	١٠.٩١
الجري المكوكي ٤×٥ متر	١٠.٥٢	٨.١٣	٢٢.٧٢	١٠.٦٣	٩.٩٥	٦.٤٠
الوثب العريض من الثبات	٦٧.٧٦	٨٩.٠١	٣١.٣٦	٦٧.٨٠	٧٢.٩٥	٧.٦٠
القيم الخلقية	٥.٣١	١٧.٤٤	٢٢٨.٤٤	٥.١٨	٨.٩٩	٧٣.٥٥

يتضح من الجدول رقم (٧) أن المجموعة التجريبية حققت نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة في جميع متغيرات التطور الحركي"قيد البحث"، حيث تراوحت نسبة التحسن المئوية لدى المجموعة التجريبية ما بين ١٨.٩٠%: ١٧٣.٢٩%، وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تراوحت نسبة التحسن المئوية لديها ما بين ٢.٧٩%: ٣٧.٣٨%.

- كذلك حققت المجموعة التجريبية نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة في القيم الأخلاقية "قيد البحث"، حيث بلغت نسبة التحسن المئوية لدى المجموعة التجريبية ٢٨٨.٤٤%، وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغت نسبة التحسن المئوية لديها ٧٣.٥٥%، ويرجع الباحثان ذلك إلى

برنامج القصص الحركية وما تضمنه للعديد من الأنشطة التي ساهمت في تحقيق التطور الحركي، بجانب إكساب الأطفال مبادئ وقيم إيجابية مثل الشجاعة – التعاون – التسامح – النظام- الأمانة – النظافة – الاحترام – الصدق – الطاعة – السلام، فضلاً عن أن محتوى البرنامج تم وضعه بما يتفق مع ميول وحاجات وقدرات الأطفال الأمر الذي جعلها ممتعة ومشوقة ومفيدة لهم ما دفعهم إلى ممارستها، بالإضافة إلى تميز محتويات برنامج القصص الحركية بالبساطة وعدم التعقيد والإثارة، وهذا يحقق الفرض الرابع والقائل "يزيد معدل تقدم أطفال المجموعة التجريبية عن أطفال المجموعة الضابطة في التطور الحركي وبعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية لدى أطفال عينة البحث.

الاستخلاصات:

- البرنامج المقترح باستخدام القصص الحركية والذي طبق على المجموعة التجريبية قد أدى إلى تحسين التطور الحركي المتمثل في المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال عينة البحث.
- البرنامج المقترح باستخدام القصص الحركية قد أدى إلى تحسن بعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية لدى أطفال عينة البحث.
- البرنامج المتبع والذي طبق على المجموعة الضابطة قد أدى إلى تحسن ضئيل في التطور الحركي وبعض القيم الخلقية لدى الأطفال عينة البحث.
- تقدم أطفال المجموعة التجريبية على أطفال المجموعة الضابطة في التطور الحركي المتمثل في المهارات الحركية الأساسية "قيد البحث".
- تقدم أطفال المجموعة التجريبية على أطفال المجموعة الضابطة في بعض عناصر منظومة القيم الأخلاقية "قيد البحث".

التوصيات:

- ضرورة إدراج القصص الحركية ضمن برنامج إعداد معلم التربية الرياضية بكليات التربية الرياضية.
- تضمين مناهج إعداد معلمي ومعلمات رياض الأطفال في كليات التربية وكليات رياض الأطفال مقررات متخصصة في التربية الحركية مع التركيز على الجانب التطبيقي.
- ضرورة إعادة تصميم برامج رياض الأطفال بحيث أن تشمل منظومة القيم الأخلاقية ضمن الثقافات المختلفة بالبرامج.
- توفير كافة الإمكانات وتكنولوجيا التعليم، والألعاب والصور والمجسمات في رياض الأطفال، وحث المعلمين والمعلمات على توظيفها بشكل جيد في مواقف حكاية القصة الحركية.
- صقل معلمات رياض الأطفال ميدانيًا بالندوات، وورش العمل، للرفع من مستوى وعيهن، وخبرتهن في التربية الحركية والقصص الحركية للأطفال.
- أن يقتصر القبول في اختيار المعلمات المتقدمات للعمل برياض الأطفال على المؤهلات العليا تخصص تربية الطفل.

الفصل الثاني عشر
نسبة مساهمة المدركات الحس الحركية بانجاز فعالية الوثب الطويل

تـهيئة الفصل :-

شهد العالم في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في مختلف ميادين الحياة عموماً وفي المجال الرياضي بشكل خاص ، والذي ظهر من خلال المستويات المهارية والانجازات الرقمية المذهلة والتي نسمع عن تحقيقها في مختلف الألعاب الرياضية ، إذ تعد المستويات التي توصل إليها العديد من أبطال العالم ضرباً من الخيال بعد التقدم الذي حدث في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ولاسيما علم التدريب الرياضي وعلم النفس والتعلم الحركي الخ .

ويمكن أن تتجلى صور التطور الرياضي في المحافل الرياضية الدولية إذ تعد تجسيداً لقدرات الإنسان فضلاً عن إنها تعكس بصورة جلية مدى اهتمام الدول بالرياضة في تحقيق المراكز المتقدمة ، وتعد رياضة ألعاب القوى من أهم الرياضات التي تترجم وتعكس بأسلوب موضوعي مدى تقدم الدول باعتبارها تتميز بموضوعية تقويم الانجاز البشري إذ تترجم الانجازات إلى مستويات رقمية متمثلة بأزمنة ومسافات وتحقيق ذلك لا يتم من خلال التدريب البدني والمهاري فحسب بل بتنمية المدركات الحس – الحركية وتطويرها لان تطور الإدراك يرتبط بصورة دقيقة ببناء المهارة الحركية ورفع مستوى الانجاز الرقمي وكذلك يعتبر الإدراك الحسي – حركي الأساس الذي تقوم عليه سائر العمليات العقلية الأخرى فلولاه ما استطاع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يتخيل أو يتكلم أو أن يؤدي شيئاً أو يفكر فيه فلكي نتعلم شيئاً أو نفكر فيه يجب أن ننتبه له وندركه فالإدراك هو عبارة عن استجابة عقلية لميزات حسية معينة لا من حيث إن هذه هي رموز لها دلالة معينة .

ويهدف الفصل إلى التعرف على :-

١- العلاقة الارتباطين بين المدركات الحس – الحركية وانجاز فعالية الوثب الطويل .

٢- نسبة مساهمة المدركات الحس – الحركية بانجاز فعالية الوثب الطويل .

التعريف بالفصل

مقدمة الفصل وأهميته :-

شهد العالم في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في مختلف ميادين الحياة عموماً وفي المجال الرياضي بشكل خاص ، والذي ظهر من خلال المستويات المهارية والانجازات الرقمية المذهلة والتي نسمع عن تحقيقها في مختلف الألعاب الرياضية ، إذ تعد المستويات التي توصل إليها العديد من أبطال العالم ضرباً من الخيال بعد التقدم الذي حدث في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ولاسيما علم التدريب الرياضي وعلم النفس والتعلم الحركي .... الخ .

ويمكن أن تتجلى صور التطور الرياضي في المحافل الرياضية الدولية إذ تعد تجسيداً لقدرات الإنسان فضلاً عن إنها تعكس بصورة جلية مدى اهتمام الدول بالرياضة في تحقيق المراكز المتقدمة ، وتعد رياضة العاب القوى من أهم الرياضات التي تترجم وتعكس بأسلوب موضوعي مدى تقدم الدول باعتبارها تتميز بموضوعية تقويم الانجاز البشري إذ تترجم الانجازات إلى مستويات رقمية متمثلة بأزمنة ومسافات وتحقيق ذلك لا يتم من خلال التدريب البدني والمهاري فحسب بل بتنمية المدركات الحس – الحركية وتطويرها لان تطور الإدراك يرتبط بصورة دقيقة ببناء المهارة الحركية ورفع مستوى الانجاز الرقمي وكذلك يعتبر الإدراك الحسي – حركي الأساس الذي تقوم عليه سائر العمليات العقلية الأخرى فلولاه ما استطاع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يتخيل أو يتكلم أو أن يؤدي شيئاً أو يفكر

فيه فلكي نتعلم شيئاً أو نفكر فيه يجب أن ننتبه له وندركه فالإدراك هو عبارة عن استجابة عقلية لميزات حسية معينة لا من حيث إن هذه هي رموز لها دلالة معينة[١].

وتعد فعالية الوثب الطويل أحدى فعاليات العاب القوى التي تتطلب مواصفات وقدرات الحس – الحركية خاصة غايتها تحقيق أفضل الانجازات .

ومن هنا تكمن أهمية الفصل في محاولة علمية يرغب الباحث أثباتها في معرفة نسبة مساهمة المدركات الحس – الحركية في انجاز فعالية الوثب الطويل .

مشكلة الفصل :- تعد دراسة المدركات الحس – الحركية من الدراسات ذات الأهمية الكبيرة في تعلم أي نشاط من الأنشطة الرياضية والتدريب عليها وخاصة فعاليات العاب القوى إذ إن غالبية مهاراتها الحركية المعقدة والبسيطة تعتمد بدرجة كبيرة على المدركات الحس – الحركية وعلى مدى ما يدركه اللاعب للشكل المجال الذي تمت فيه ومن بين تلك الفعاليات فعالية الوثب الطويل التي لا تقل أهمية عن بقية الفعاليات لكن إذ تم اختيار هذه الفعالية للكشف عن مدى ما تساهمة المدركات الحس – حركية في الانجاز الرقمي للاعبين وقد وقع الاختيار على عينة من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية كونهم قد تعلموا أو تدربوا على هذه الفعالية في مرحلتين دراسية ولديهم الخبرة والدراية في تفاصيل التكتيكية والانجازية في هذه الفعالية ومن هنا تمحورت مشكلة الفصل في معرفة ما تشكله المدركات الحس – الحركي في الانجازات الرقمية التي يحققها الطلاب عند أدائهم فعالية الوثب الطويل .

---

(١) عبد الرحمن عيسوي : دراسات سيكولوجية ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨١ ، ص١٣٤ .

أهداف الفصل :-

يهدف الفصل إلى التعرف على :-

١- العلاقة الارتباطية بين المدركات الحس– الحركية وانجاز فعالية الوثب الطويل.

٢- نسبة مساهمة المدركات الحس – الحركية بانجاز فعالية الوثب الطويل .

مجالات الفصل :-

* **المجال البشري** :- طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ .

* **المجال ألزماني** :- ٢٠٠٨/١٢/٢٥ – ٢٠٠٩/٣/١٥ .

* **المجال المكاني** :- ملعب كلية التربية الرياضية – جامعة بابل

تحديد المصطلحات :-

المدركات الحس الحركية :- بأنها عملية عضلية عليا تشمل عمليات عدة ، وتعتمد على الانتباه والتركيز لتعزيز تفسير المعلومات وتوضيحها لاختيار البرنامج الحركي المناسب[١] .

الدراسات النظرية :-

مفهوم المدركات الحس – الحركية :-

يلعب الإحساس والإدراك دوراً مهماً وكبيراً في عملية التوافق العصبي العضلي بالنسبة للحركات الرياضية البسيطة والمعقدة التي تتطلب التميز بين أجزائها المختلفة " فطبيعة الإحساس الحركي بالنسبة لمهارة معينة تؤثر في درجة التوافق لهذه المهارة من حيث أحساس اللاعب بوضع المفاصل (صفة المرونة) درجة الشد العضلي (والقوة)"[١] .

(١) وجيه محجوب : التعلم الحركي وجدولة التدريب ، عمان ، دار الفكر للنشر والطباعة ، ٢٠٠١ ، ص٧٦ .

(١) نزار الطالب و كامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص١٧٠ .

حيث إن جميع المعلومات تصل إلينا عن طريق حواسنا المختلفة ، من خلال منطقة استقبال الوسائل من الحواس وعن طريق مناطق في المخ تحلل تلك الوسائل وتعطي لها التفسير المعني والذي يتطلب من المخ إرسال إرشادات إلى الجسم لتحقيق عدد من الحركات[١](٢) .

وبهذا يمر الإدراك الحس – حركي بأطوار مختلفة " إذ يبدأ بالنظرة الكلية الإجمالية بعد ذلك يبدأ المرء بتحليل الموقف وإدراك العناصر المكونة له والعلاقات القائمة بين أجزائه المختلفة ، أما الطور الثالث فيكون بإعادة تأليف الأجزاء بصورة موحدة والعودة إلى النظرة الكلية مرة ثانية "(٣) . فالنظرة الإجمالية تسبق النظرة التفصيلية التحليلية كذلك لا يمكن أن ندرك دقائق الأمور وتفصيلاتها قبل أن يدرك الشيء بأكمله .

ويمكن تعريف الإدراك الحس – حركي بأنه عبارة عن إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل ، فهي تزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة(٤) .

لذا فأن الإدراك الحس – حركي ما هو إلا عملية عقلية نستطيع من خلالها التعرف على موضوعات العالم الخارجي عن طريق الاستجابة لمثيرات حسية ، إذ تنظم، وتعالج وتقارن المعلومات التي يتسلمها الفرد عبر الحواس مع الخبرة السابقة ، مع أعطاء تفسير لهذه المثيرات واصارا الاستجابة الحركية المناسبة لها ، فهو فهم الموقف الحالي في ضوء الخبرة السابقة (٥).

---

(٢) أسامة عبد المنعم ألصالحي : التحليل البايوكينماتيكي لتأمين بعض تمارين الإدراك الحس – حركي في تعليم مهارة الكيرفو على جهاز المتوازي للناشئين ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ ، ص٣٦ .

(٣) عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضية ، ط١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، ص١٦ .

(٤) قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ، ص٨٤١ .

(١) أسامة عبد المنعم : المصدر السابق ، ص٣٧ .

ومن هذا فيستنتج بأن " هناك علاقة كبيرة ووطيدة بين الإحساس والإدراك لان أي انعدام لحاسة من الحواس سيؤدي إلى انعدام الموضوعات المرتبطة بها فالإدراك يتم عن طريق الإحساسات التي تنتقل عن طريق الأعضاء إلى المخ الذي يؤدي إلى حدوث هذه العملية التي نطلق عليه الإدراك "[1]. لذا فنحن بدون الإحساس لا ندرك شيئاً وبالإحساس وحده لا ندرك شيئاً " آذ لا يمكن أن يكون هناك أدراك بدون أحساس ولا يمكن أيضا أن يوجد لدينا أحساس بدون أدراك لان الإدراك هو الذي يفسر لنا وجود الإحساس "[2] . ولو اقتصر موقفنا من العالم الخارجي على الإحساس فقط والشعور الخام دون الإدراك لما استطعنا أن نكيف أنفسنا للبيئة التي نعيش فيها .

فأننا نستطيع أن نتعرف على معظم الأشياء في عالمنا الخارجي عن طريق حواسنا ، فهي المدخل الذي عن طريقه نستطيع أن نتوافق مع الاستجابات المختلفة والمناسبة في المحيط الذي نعيش فيه ، وحين تقع على حواسنا مؤثرات العالم الخارجي فأننا لا نحس بها فقط كمجرد أحساس ولكننا ندرك أيضا معنى هذه الإحساسات ومصدرها " إن الإنسان يكاد يستحيل عليه أن يحس أحساسا خالصاً لأنه لا يلبث أن يضيف إليه شيئاً من عنده يجعل له معنى خالصاً "[3] .

ويشتمل الإدراك الحسي على عدد من المدركات وكالاتي[4]:

١- الإدراك أو الوعي بالجسم :-

وهو قدرة الفرد على تمييز أجزاء جسمه بمزيد من الدقة والوضوح (فضلاً عن معرفة لما يمكن لأجزاء الجسم أن تقوم به ربما يمكنه في أعادة تنظيم أجزاء جسمه لأداء حركة ما) .

٢- الإدراك المكاني وألزماني :-

---

(٢) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط٢ ، البصرة : وزارة التعليم العالي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٠ ، ص١٩٩ .

(٣) احمد خاطر وآخرون : دراسات في التعلم الحركي : القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ ، ص١٣٨ .

(٤) احمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط١ مصر ، المكتب المصري الحديث الإسكندرية للطباعة ، ١٩٧٨ ، ص١٨٨-١٨٩ .

(٤) احمد عبد الرحمن السرهيد : فريدة إبراهيم عثمان : الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، ط١ ، الكويت ، دار التعليم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ ، ص٨٤-٦١ .

الإدراك المكاني :- هو معرفة الفرد لحجم الفراغ الذي يشغله الجسم وقدرة الفرد على تكوين صورة صحيحة لهذا الجسم في الفراغ الخارجي .

الإدراك ألزماني :- هو معرفة زمن الأداء ومدته وسرعته وتوقيت اشتراك أعضاء الجسم المختلفة فيه .

٣- الإدراك ألاتجاهي :-

وهو المدرك الذي يعطي إبعادا ذاتية لقدرة الفرد لمعرفة موقع الأشخاص أو الأشياء منه في مكان الحركة أو اتجاهها .

كما ان الإدراك الحس الحركي يمر بثلاث حالات :- [(١)]

١. **توقع الإدراك الحسـي** - الحركي Perceptual Auticipation : وهو توقع وصول الاشارة خلال العمليات الميكانيكية او العمليات الداخلية داخل الجسم.

٢- **تضييق الإدراك الحسـي** - الحركي Perceptual Narrowong : ويقصد به تضييق تركيز الانتباه والذي يحدث نتيجة زيادة مستوى تيقظ الشخص ، وهو احد المتغيرات المهمة في معالجة المعلومات وتحت ظروف التيقظ العالي .

٣- **اثر الإدراك الحسي الحركي** Perceptual Trace : وهو مصدر التصحيح في الذاكرة والذي تم تعلمه من التغذية الراجعة في الموقع الصحيح لهدف الاداء الحركي.

منهج الفصل وإجراءاته الميدانية :-

منهج الفصل:-

ان طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج الفصل المستخدم لذا فقد اختار الباحث المنهج الوصفي باسلوب التحليل والقياس بطريقة المسح بالاعتماد على العلاقات الارتباطية في الفصل الا انها تهتم بالكشف على العلاقة بين متغيرين او اكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية[(٢)].

---

(١) أسامة عبد المنعم : المصدر السابق ، ص٣٨ .

(١) محمد سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط١ ، عمان ، دار الميسرة للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، ص٤٠ .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :-

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بابل والبالغ عددهم (١٨٤) وتم اختيار عينة منهم حيث " من الشروط المهمة في اختيار العينة هي ان تكون ممثلة لمجتمع الاصل "[٣] .وبموجب ذلك تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث بلغت عددها (٤٠) طالباً بعدها تم اجراء لهم عملية التجانس في كل من الطول ، الوزن ، والعمر ، فظهر بان قيمة معامل الالتواء وللجميع اقل من واحد حيث بلغت على التوالي (٠.٥٢ ، ٠.٧٩ ، ٠.٦٠)

الادوات والاجهزة المستخدمة في الفصل:-

ان نجاح الفصل في تحقيق اهدافه يتوقف على عوامل عديدة من اهمها الاختيار السليم والمناسب للوسائل في الحصول على البيانات ولهذا فان اختيار الادوات المناسبة يعد عاملاً اساسياً في البحوث [١]. **ولكي يتحقق ذلك تم استخدام ما يلي:-**

١- المصادر العربية ٢- المقابلات الشخصية ٣- القياسات والاختبارات

٤- عصابة العينية ٥- طباشير ٦- شريط قياس

٧- ساعة توقيت ٨- جهاز حاسوب نوع ٤ Pentium .

اجراءات الفصل الميدانية :-

تحديد اختبارات المدركات الحس – حركية :-

لغرض تحديد الاختبارات الخاصة لقياس المدركات الحس – حركية فقد تم مراجعة المصادر والمراجع العلمية المتعلقة بالدراسة ومن خلالها تم تصميم استمارة استبيان تحتوي على ستة اختيارات وبعد الاخذ باراء الخبراء والمختصين في هذا المجال وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام اختبار ($كا^2$) حيث ظهر بان القيمة المحسوبة ولجميع الاختبارات اكبر من الجدولية مما يدل على ان جميع الاختبارات مقبولة والجدول (١) يبين ذلك .

---

(٢) محمد أبو صالح وعدنان هوض : مقدمة في الإحصاء ، عمان ، الأردن ، مكتب الكتب الأردني ، ١٩٩٠ ، ص١٣٣ .

(٣) يوسف العنيزي وآخرون : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٨ ، ص١٣

جدول (١)يبين نسبة اتفاق الخبراء

	عدد الخبراء				قيمة كا٢		الدلالة الاحصائية
]	الموافقون	النسبة المئوية	غير الموافقون	النسبة المئوية	محسوبة	جدولية	
اختبار الإحساس بالقدم	١٠	٨٣.٣٣٣ %	٢	١٦.٦٦	٥.٣٣٣		معنويه
اختبار الإدراك الحسي – الحركي للقدم بالفراغ الراسي	١٢	١٠٠%	صفر	صفر	١٢	٣.٨٤	معنويه
اختبار الإحساس بمسافة الوثب	١٢	١٠٠%	صفر	صفر	١٢		معنويه
اختبار الإدراك الحسي – الحركي للذراعين بالفراغ الخطي الأفقي	١٢	١٠٠%	صفر	صفر	١٢		معنويه
اختبار الإدراك الحس – الحركي للذراعين بالفراغ الراسي	١١	٩١.٦٦٦ %	١	%٨.٣٣٣	٨.٣٣٣		معنويه
اختبار الإحساس برمي الكرة	١١	٩١.٦٦٦ %	١	%٨.٣٣٣	٨.٣٣٣		معنويه

مواصفات الاختبارات العلمية للادراك الحسي – الحركي(١) :-

تضمنت الاختبارات الخاصة بقياس مستوى الإدراك الحس - حركي ستة اختبارات لقياس مستوى الإدراك الحس – حركية وطريقة الاداء وفيما يلي شرح مفصل لمواصفات الاختبارات الخاصة بعينة الفصل :

(١) أبو العلا عبد الفتاح و محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا وطرق القياس للتقويم ، ط١ ، (القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ص١٧٧ .

الاختبار الاول :- اختبار الإحساس بمسافة الوثب

من اشهر نماذج هذه الاختبارات (اختبار سكوت Scott) ، حيث يهدف إلى قياس القدرة على الإحساس بمسافة الوثب للامام ، اذ ان تحقيق اللاعب المسافة المطلوبة يدل على الإحساس الحركي ويؤدي هذا الاختبار دون استخدام حاصة البصر .

ويعد هذا الاختبار صالحاً للجنسين من عمر عشر سنوات حتى نهاية مرحلة التعليم الجامعي .

الادوات :- عصابة العينن ، طباشير ، شريط قياس .

مواصفات الاداء :- يرسم خطان متوازيان على الارض بحيث تكون المسافة بينهما (٥٨.٨ سم) ويقف المختبر على خط البداية ، ينظر إلى المسافة بين الخطين لمدة (٥ ثانية) ثم تعصب عيناه ، ويقفز من خط البداية إلى الامام بحيث يلمس بعقبيه الارض عند خط النهاية .

الشروط : يتم تسجيل المسافة بين خط الهدف ونهاية عقبي اللاعب كأخطاء في التقدير والتي تدل على نقص في قدرة الإدراك الحسي للمسافة تعطي محاولتان للاعب المختبر ويكون مجموع الدرجة للاعب المختبر معدل المحاولتين .

الاختبار الثاني :- اختبار الإحساس بالقدم (اختبار ويب Weibe):

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على الإحساس بالمسافة الجانبية ، حيث تدل دقة نقل احد القدمين جنباً للمسافة المحددة مسبقاً على ارتفاع مستوى الإحساس شريطة عدم استخدمه حاسة البصر .

يرسم خطان على الارض بينهما (٣٠) سم ، يقف اللاعب حيث تكون احدى قدميه موازية للخط الايسر ، أي قدمه اليمنى قريبة وموازية للخط الايسر يترك للاعب فرصة لتقدير المسافة بالنظر ثم تعصب عيناه

يقوم اللاعب بنقل قدمه اليمنى جانباً إلى الخط الثاني الذي يبعد (٣٠) سم ، تحسب المسافة من القدم إلى نهاية الخط الثاني ، يعطى اللاعب ثلاث محاولات ويسجل مجموعها .

الاختبار الثالث :- اختبار الإدراك الحسي – الحركي للقدم بالفراغ الراسي
(اختبار ويب Weibe)

يهدف هذا الاختبار إلى قياس الإحساس بحركة القدم عمودياً للإعلى عند ثني مفصل الركبة يرسم خط افقي على الحائط يكون ارتفاعه (٣٥.٥) سم عن الارض يقف اللاعب موازياً للحائط وتترك له فرصة لتقدير المسافة بالنظر ثم تعصب عيناه .

يحاول اللاعب رفع القدم المجاورة للحائط إلى مسوى الخط المرسوم على الحائط عن طريق ثني الركبة ويعطي اللاعب المختبر محاولتين يسجل مجموعهما

الاختبار الرابع : اختبار الإدراك الحسي – الحركي للذراعين بالفراغ الخطي الأفقي

(اختبار ويب Weibe) :

يهدف هذا الاختبار إلى قياس الإحساس الحركي الأفقي للذراعين من وضع الجلوس على المقعد واللاعب يواجه الحائط ، توضع مسطرة تثبت على الحائط في وضع افقي بحيث يكون طرفها السفلي على ارتفاع من الارض يوازي مستوى نظر اللاعب وهو في وضع الحلوس على المقعد ، توضع علامة معينة على المسطرة ويطلب من اللاعب بعد الجلوس على المقعد تقدير العلامة المطلوبة على المسطرة ، ثم تعصب عيناه ويطلب منه الاشارة بوضع السبابة على العلامة مباشرة وهو معصب العينين .

تسجل المسافة بالسنتمتر بين مكان ملامسة اللاعب على المسطرة والعلامة المرسومة على المسطرة ، يمنح اللاعب ثلاث محاولات ويسجل مجموعها (تؤدي بدون تدريب مسبق) .

الاختبار الخامس : اختبار الإدراك الحسي– الحركي للذراعين بالفراغ الراسي

(**اختبار ويب** Weibe) :

يهدف إلى قياس الإحساس الحركي للذراعين في الحركات الراسية من وضع الجلوس على المعقد واللاعب يواجه الحائط توضع مسطرة مثبتة بشكل راسي مع اجراءات الاختبار الرابع نفسها مع منح اللاعب عدد المحاولات نفسها واجراءات تسجيل الدرجة نفسها .

الاختبار السادس : اختبار الإحساس برمي الكرة (اختبار ويب Weibe)

يرسم خطان المسافة بينهما (١٢٧) سم يقف اللاعب قبل خط البداية ويقوم برمي الكرة وهو معصوب العينين بعد لعطائه (٥) ثانية لتقدير المسافة بينه وبين خط النهاية (المطلوب الرمي اليه) ، تسجل المسافة سلباً او ايجابياً وبين خط النهاية (المطلوب الرمي اليه) ، تسجل المسافة سلباً او ايجابياً (قبل الخهط او بعده) .

التجربة الاستطلاعية :-

من المهم في الفصل العلمي اجراء التجربة الاستطلاعية من اجل الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة حيث نعني بها " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية الاساسية"[1]

لذا اجرى الباحث التجربة في يوم ٢٠٠٩/١/٢٠ على مجموعة من الطلاب والبالغ عددهم (٨) طلاب كان الغرض منهما التعرف على المعوقات التي قد ترافق اجراء الاختبارات والعمل على نفاديها وتجاوزها .

الاسس العلمية للاختبارات :-

اولاً : الصدق :-

يعتبر الصدق " قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله او السمة المراد قياسها "[1] ، وتم ايجاده من خلال عرض اختبارات المدركات الحس – الحركية على السادة الخبراء والمختصين .

---

(١) وجيه محجوب واحمد بدري حسين : البحث العلمي ، جامعة بابل ، المكتب الاستشاري في كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ ، ص٣٥ .

(٢) رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٩٦ ، ص٢٠ .

ثانياً : الثبات :-

يعد الثبات شرط اساس من شروط ادوات القياس الفعال فان علامة الفرد لا تتغير جوهرياً بتكرار اجراء الاختبار ويعبرعنه احصائياً بأنه معامل ارتباط بين علامات الفرد وعدد مرات اجراء الاختبارات المختلفة [٢]، وعليه فقد تم ايجاد معامل الثبات وذلك من خلال اعادة الاختبار بعد اسبوع واحد على عينة التجربة الاستطلاعية ومن خلال استخراج معامل ارتباط سبيرمان بين الاختبارين الاول والثاني ظهر بان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات والجدول (٢) يبين ذلك .

ثالثاً : الموضوعية :-

جدول (٢) يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية لافراد التجربة الاستطلاعية لاختبارات الإدراك الحس – الحركية

ت	الاختبارات	معامل الثبات	قيمة T المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمة T المحسوبة
١	اختبار الإحساس بالقدم	٠.٨٨	٤.٥٣٥	٠.٩٠	٥.٠٦٤
٢	اختبار الإدراك الحسي – الحركي للقدم بالفراغ الراسي	٠.٨٤	٣.٧٨٦	٠.٨٩	٤.٧٧٧
٣	اختبار الإحساس بمسافة الوثب	٠.٨٥	٣.٩٤٧	٠.٩٣	٦.١٨٨

(٣) زكريا محمد الظاهر وآخرون : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط١ ، عمان ، المكتبة الثقافية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص١٤٠ .

٤	اختبار الإدراك الحسي – الحركي للذراعين بالفراغ الخطي الأفقي	٠.٩٠	٥.٠٦٤	٠.٨٧	٠.٣٢٠
٥	اختبار الإدراك الحس – الحركي للذراعين بالفراغ الراسي	٠.٩٥	٧.٤٣٢	٠.٩٢	٥.٧٤٥
٦	اختبار الإحساس برمي الكرة	٠.٨٧	٤.٣٢٠	٠.٩١	٥.٣٨٢

القيمة الجدولية لـ T (٢.٧٨) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة ٠.٠٥ .

ان الاختبارات المستخدمة في هذا الفصل واضحة وسهلة الفهم من قبل افراد العينة ، وهي اذ تم تسجيل الأفقية بوساطة وحدات السنتمر وعدد مرات النجاح وعدد مرات التكرار وبذلك تعد هذه الاختبارات ذات موضوعية عالية اذ ان الموضوعية تتطلب اجراءات مقننة للاختبارات المطبقة على عينة البحث[٣] .

عليه وليتاكد من موضوعية اختبارات تم تقويمها من قبل المحكمين لتسجيل نماذج الاختبارات ومنها استخرج معاملات الموضوعية لجميع الاختبارات والجدول (٢) يبين ذلك .

٤-٥ الوسائل الاحصائية المستخدمة :-

تم استخراج الوسائل الاحصائية من خلال استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

(١) ممدوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبد الله جابر : القياس النفسي والتربوي ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٥ ، ص١٨٦ .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١ اعداد مصفوفة البيانات الاولية للمدركات الحس – الحركية وانجاز فعالية الوثب الطويل :-

بعد تطبيق الاختبارات تم الحصول على النتائج ومعالجتها احصائياً اذ استخرج الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية فضلاً عن الخطأ المعياري والجدول (٣) يبين ذلك .

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاخطاء المعيارية للمدركات الحس – الحركية وانجاز لافراد العينة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحرافات المعياري	الخطأ المعياري
١	اختبار الإحساس القدم	١٢.٩٥٠	٥.٣٠٥	٠.٤٠٩
٢	اختبار الإدراك الحسي الحركي للقدم بالفراغ الراسي	٩.٢٢٥	٥.٥٤٠	٠.٦٠٠
٣	اختبار الإحساس مسافة الوثب	١١.٣٠٠	٤.٦٦٩	٠.٤١٦
٤	اختبار الإدراك الحسي – الحركي للذراعين بالفراغ الخطي الأفقي	٦.٠٥٠	٣.٧٩٥	٠.٦٢٧
٥	اختبار الإدراك الحس – الحركي للذراعين بالفراغ الراسي	٥.١٧٥	٣.٧٩٥	٠.٧٣٣
٦	اختبار الإحساس برمي الكرة	١٢.٧٠٠	٦.٠٦٨	٠.٤٧٧
٧	الانجاز	٣٩٠.٤١٥	٦٦.٩٨٥	٠.١٧١

من الجدول الجدول (٣)نلاحظ بقلة اقيام الاخطاء المعيارية مما يساعد في تأكيد مناسبة حجم العينة المنتخبة للتحليل صائبة وصحة تمثيلها للمجتمع المدروس ، حيث تعد قيمة الخطأ قياساً لدرجة الاعتماد على متوسط العينة صفرت قيمة الخطأ واداء الاعتماد عليه[١]

٤-٢ ايجاد مصفوفة الارتباطات العينية :-

من خلال الجدول (٤) يتبين لنا ان مصفوفة الارتباطات البيئية للمدركات الحس – الحركية والانجاز الوثب الطويل الخاضعة تضمنت (٢١) ، حيث ظهر ان منهما (٣) معنوية موجبة و (١) معنوية سالبة و (١٠) علاقات غير معنوية موجبة و(٧) علاقات غير معنوية .

جدول (٤)

يبين مصفوفة الارتباطات البينية

لمتغيرا ت	**الانجا ز**	**١**	**٢**	**٣**	**٤**	**٥**	**٦**
الانجاز	×	٠.٤ ٠١	٠.١٤٥	٠.١٣ ٧-	٠.٢٣ - ٣	٠.١٧ ٨	٠.٠٢ ٩
١		×	٠.١٣٤	٠.٠١ ٩	- ٠.٣٦ ٧	- ٠.٠٩ ٨	٠.٠٨ ٧
٢			×	٠.٣٠ ٤	- ٠.١٣ ٢	٠.١٠ ٣	٠.٠٧ ١
٣				×	- ٠.١١ ٦	- ٠.١٣ ٥	- ٠.٠٧ ٣

(١) محمود المشهداني : أصول الإحصاء والطرق الإحصائية ، ط٣ ، بغداد ، بدون مطبعة ، ١٩٧٦ ، ص١٣٩ .

٤					×	٠.٠٥٢	٠.٢٦٣
٥						×	٠.٣٣٠
٦							×

٤-٣ علاقة الانجاز بالمدركات الحس – الحركية :-

من اجل التعرف على الدلالة المعنوية لمعاملات ارتباط الانجاز الوثب الطويل لافراد عينة البحث مع المدركات الحس – الحركية لديهم والجدول(٥) يبين ذلك .

جدول (٥)

يبين علاقة الانجاز مع المدركات الحس – الحركية

المتغيرات	**معامل الارتباط (ر)**	**معامل التعيين (ر٢) نسبة مساهمة**	**معامل الانحراف ١- ر٢**	**نسبة الثقة معامل الارتباط**	**قيمة F المحسوبة**	**دلالة معامل الارتباط**
الإحساس بالقدم	٠.٤٠١	٠.١٦١	٠.٩١٥	٨.٥ %	٧.٢٩١	معنوي
احساس بالقدم + اختبار الإدراك الحسي الحركي للقدم بالفراغ الراسي	٠.٤٢١	٠.١٦٩	٠.٩١١	٨.٩ %	٣.٦٦٣	معنوي

احساس بالقدم + اختبار الإحساس بمسافة الوثب	٠.٤٥٠	٠.٢٠٢	٠.٨٩٣	١٠.٧ %	٣.٠٤٥	معنوي

من الجدول (٥) يتبين لنا ان معاملات الارتباط بين افراد العينة في انجاز فعالية الوثب الطويل والمدركات الحس – الحركية قد بلغت على التوالي (٤.١ ، ٠.٤٢١ ، ٠.٤٥٠) ولغرض معرفة مقدار ودلالة هذه المعاملات المعبرة عن العلاقة بينهما استخدم الباحث اختبار (F) اذ جاءت النتائج مشيرة إلى ان القيمة المحسوبة للنسبة الفائية (٧.٢٩١ ، ٣.٧٧٣ ، ٣.٠٤٥) دالة معنوياً عند مستوى ٠.٠٥ ودرجتي حرية (١ – ٣٨) بالنسبة لاختبار الإحساس بالقدم . ومستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجتي حرية (١ – ٣٨) بالنسبة (لاختبار الإحساس بالقدم واختبار الإدراك الحس – الحركي للقدم بالفراغ الراسي) ، ومستوى دلالة ٠.٠٥ درجتي حرية (٣ – ٣٨) بالنسبة لاختبار الإحساس بالقدم واختبار الإدراك الحس – الحركي للقدم بالفراغ الراسي واختبار الإحساس بمسافة الوثب ، وهذا ان دل على شيء فانما يدل على تأثير كل من هذه الاختبارات الثلاثة في انجاز فعالية الوثب الطويل ، اما بقية الاختبارات فقد تم اهمال نتائجها كونها غير دالة ، ولبيان مدى الثقة في معاملات الارتباط انفاً او معرفة قدرة احد المتغيرات في التنبؤ بالمتغيرات الاخرى ، تم استخدام معامل الاقتراب ، حيث حيث الحصول على دليل التنبؤ بمعامل الارتباط المحسوب وهو يعبر عن النسبة المئوية للثقة في معامل الارتباط المحسوب خلال المعادلة الاتية .

دليل التنبؤ بمعامل الارتباط المحسوب = ١ - $\sqrt{١ – ر^{٢}}$

وقد اسفرت نتائج استخدام هذه المعادلة عن نسبة من الثقة بهذه المعاملات اذ بلغت (٨.٥%) بالنسبة لعلاقة الانجاز بالإحساس بالقدم ، وبنسبة (٨.٩%) مع الإحساس بالقدم والإدراك الحس – الحركي للقدم بالفراغ الرأسي ، وبنسبة ١٠.٧%) مع الإحساس بالقدم والإدراك الحس – الحركي للقدم بالفراغ الرأسي والإحساس بمسافة الوثب من جهه اخرى .

٤-٤ نسبة مساهمة المدركات الحس – الحركية في انجاز الوثب الطويل :-

لغرض الوصول إلى نتائج تنبؤية ، كان ولا بد للباحث ان ينهجح اسلوباً احصائياً معيناً .. ربما ان اغلب المراجع الاحصائية تتفق على ان شكل العلاقة بين المتغيرات يطلق عليه الانحدار وان للانحدار غاية مهمة ، الا وهي التنبؤ حول متغير ما عندما تكون هنالك قيم لمتغيرات اخرى ... لهذا نجد ان الباحث استعان بمعادلات الانحدار الخطية والجدول التالي يوضح القيم الخاصة بمعادلة الانحدار المنية بالعلاقة ما بين المتغيرات المبحوثة .

جدول (٦)

يبين القيم الخاصة بمعاملات معادلة انحدار الانجاز مع المدركات الحس – الحركية

المتغيرات	المعاملات		معامل الارتباط	نسبة المساهمة ر٢
	طبيعة المعامل	قيمة المعامل		
الانجاز	الثبات (أ)	٣٢٤.٨١٧	٠.٤٠١	١٦%
اختبار الإحساس بالقدم	ب	٥.٠٦٦		
الانجاز	الثابت (أ)	٣١٦.٥١٩	٠.٤٢١	١٧%
اختبار الإحساس بالقدم	ب ١	٤.٩٠٩		
اختبار الإدراك الحسي الحركي للقدم بالفراغ الراسي	ب٢	١.١١٩		
الانجاز	الثابت أ	٣٤١.٥٩٢	٠.٤٥٠	٢٠%

اختبار الإحساس بالقدم	ب١	٤.٨٥٧		
اختبار الإدراك الحسي الحركي للقدم بالفراغ الراسي	ب٢	١.٨٢٦		
اختبار الإحساس بمسافة الوثب	ب٣	- ٢.٧٣٦		

من الجدول (٦) يمكن للباحث ان يستنبط ويعتمد المعاملات المشار اليها انفا اذ بلغت اقيام نسبة المساهمة والنعبر عنها بمعامل التحرير او التعيين (١٦% ، ١٧ % ، ٢٠%) ... ومعاملات التنبؤ الخاصة بالمتغيرات المساهمة فعلاً تنحصر بالمعاملات الثلاث .

* معادلة مساهمة اختبار الإحساس بالقدم تساوي ٣٢٤.٨١٧ + ٥.٠٦٦ × قيمة اختبار الإحساس بالقدم ، اذ كانت نسبة مساهمة الإحساس بالقدم بأنجاز الوثب الطويل (١٦%) .
* معادلة مساهمة اختبار الإحساس بالقدم واختبار الإدراك الحسي الحركي للقدم بالفراغ الراسي تساوي ٣١٦.٥١٩ + ٤.٩٠٩ × قيمة اختبار الإحساس بالقدم + ١.١١٩ × قيمة اختبار الإدراك الحسي الحركي للقدم بالفراغ الراسي وقد بلغت نسبة مساهمة هذين الاختبارين (١٧%) .
* معادلة مساهمة اختبار الإحساس بالقدم واختبار الإدراك الحسي الحركي للقدم بالفراغ الراسي واختبار الإحساس بمسافة الوثب تساوي ٣٤١.٥٩٢ + ٤.٨٥٧ × قيمة اختبار الإحساس بالقدم + ١.٨٢٦ × قيمة اختبار الإدراك الحسي الحركي للقدم بالفراغ الراسي + (- ٢.٧٣٦) × قيمة اختبار بمسافة الوثب ، وقد بلغت شبه مساهمة هذه الاختبارات (٢٠%) .

لقد استخدم الباحث المعادلة السابقة والتي يطلق عليها معادلة الانحدار الخطية حيث ان الانحدار يعبر عن امكانية التنبؤ للمتغير التابع عندما تكون هنالك قيم للمتغير المستقل **وسوف نوضح المعادلة بشكل اكثر على ما يأتي -:**

$ص^{\wedge} = أ + ب_{١} س_{١} + ب_{٢} س_{٢} + ب_{٣} س^{٣} + ...$

حيث ($ص^{\wedge}$) تمثل القيمة المتوقعة لانجاز فعالية الوثب الطويل أي المتغير التابع (أ ، ب) معامل الانحدار الخطي وهي قيمتان ثابتتان .

الفصل الثالث عشر
تأثير برنامج اللعب والتوعية الإرشادية في تطوير الإدراك الحس – حركي لرياض الأطفال بعمر(٥-٦) سنوات

١- تـهيئة الفصل :

يتخذ تعليم وتدريب الأطفال بصورة عامة مكانة متزايدة الأهمية على مرور الأعوام ، فهم بحاجة إلى رعاية من نوع معين تتناسب مع ما لديهم من إمكانيات وقدرات، فالمجتمعات الحديثة أولت عناية فائقة وجادة في آن واحد بالنسبة للمرحلة الأولى من حياة الطفل وما أتفق على تسميته بمرحلة ما قبل المدرسة، بوصفها مرحلة البناء الإنساني ومرحلة تأهيل للمراحل اللاحقة، "لهذا اتجه العلماء والمختصون إلى دراسة الجوانب المختلفة لنمو الطفل بهدف التعرف على مدى التفاعل الحاصل ما بين هذه الجوانب ، وما يمكن أن تؤدي من تأثير في شخصية الطفل وسلوكه واتزانه ونموه"

ويعد الإدراك الحس حركي والتوعية الإرشادية أحدى هذه الجوانب المهمة في حياة الطفل إذ يعبر عن مدى العلاقة مابين الجوانب الإدراكية والجوانب الحركية والجوانب النفسية ، لذلك من الضروري العمل على تحسين هذه الجوانب عند الطفل لكي يتمكن من التفاعل مع البيئة المحيطة به عند أدائه لمختلف الأنشطة المطلوبة .

وهناك أساليب كثيرة ومتنوعة يمكن من خلالها تطوير الإدراك الحس حركي عند الطفل، ومنها الألعاب الصغيرة التي تعد من أكثر الأساليب انتشاراُ في عالم الطفولة وهي صفة مميزة للنشاط الحركي . فضلا عن التوعية الإرشادية التي تعمل على تحسين اتجاهات الطفل المستقبلية ، وتعمل على تنمية قدراته العقلية وإمكانيته في التحكم والسيطرة على المهارات والحركات التي يقوم بها خلال ممارسته تلك الألعاب.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على مستوى الإدراك الحس حركي عند الأطفال والعمل على تحسينه وتطويره من خلال إعداد برنامج للألعاب الصغيرة ذات طابع حركي وإرشادي مما يحقق أهداف تربوية كثيرة .وبالنظر لأهمية مرحلة رياض الأطفال التي لها الأثر البالغ في تكوين شخصية الطفل المستقبلية فضلا عن ما توفره له من خبرات حركية تعد مصدراً مهما للتنمية الإدراكية الحركية للطفل بوجه عام، ويستطيع من خلالها إدراك العلاقات المتداخلة في عالمه المحيط به .

وتتجلى مشكلة البحث في دور الإدراك الحس حركي وأهميته للطفل خاصة في المراحل الأولى من حياته ،إذ لاحظت الباحثتان إن هناك ضعفا عند بعض الأطفال في قدراتهم الحس حركية نتيجة عدم الاهتمام الكافي بدرس التربية الحركية الأمر الذي دعا الباحثتان إلى دراسة هذا الجانب المهم والعمل على تحسينه وتطويره عن طريق استخدام العاب حركية صغيرة وإرشادات ثقافية للأطفال .

ويهدف البحث إلى :

١- إعداد منهج للألعاب الصغيرة والتوعية الإرشادية لرياض الأطفال بعمر (٥- ٦) سنوات.

٢-التعرف على أثر البرنامج المعُد للألعاب الصغيرة والتوعية الإرشادية على الإدراك الحس - حركي لرياض الأطفال بعمر (٥-٦) سنوات .

- إجراءات البحث :

٢-١ منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة للاختبار القبلي والبعدي لملائمته لمشكلة البحث .

٢-٢ عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال الروضة التطبيقية بجامعة بغداد – كلية التربية للبنات ،البالغ عددهم (٤٥) طفلا ، تم الكشف عن مستوى الإدراك الحس – حركي لديهم من خلال تطبيق مقياس دايتون ظهر لنا إن هناك (٣٠) طفل لديهم ضعف في الإدراك الحس – حركي، و(١٥) طفل ذو إدراك جيد لذا تم استبعادهم من العينة .

الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

الوسائل البحثية :

- المصادر والمراجع العربية الأجنبية .
- مقياس (الإدراك الحس –حركي) دايتون .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز توافق العين واليد .
- شريط قياس ، شريط لاصق، مقاعد ، مصاطب طباشير ملون، أطواق ، كرات بأحجام مختلفة ، عصي بلاستك، حبال ، أشرطة ملونة، قوائم خشبية، بالونات، مكعبات، أشكال هندسية مختلفة الأحجام والألوان، ورق كارتون ، سيارات صغيرة بلاستك، إشارات مرورية مصنعة، أقنعه على شكل حيوانات متنوعة، سلات بلاستك، كرات تنس، ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو (CASAO) ، صافرة .

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ مقياس الإدراك الحس – حركي (دايتون) للأطفال بعمر (٤-٥) سنوات :

Dayton-Sensory-motor Awareness Scale

تضمن مقياس خمس عشر اختبار (الذات الجسمية، المجال والاتجاهات، الاتزان ، الاتزان، الإيقاع والتحكم العصبي العضلي، الزحلقة للأمام، الزحلقة للجانب، الزحلقة للخلف، التحكم العضلي الدقيق، توافق العين والقدم، إدراك الأشكال، إدراك الأشكال، التمييز السمعي، توافق العين واليد) .وتم استخدام جهاز لقياس التوافق ما بين العين واليد وهو الاختيار الأخير في مقياس دايتون،وأدناه شرح لمواصفاته ولكيفية العمل به .

مواصفات الجهاز: الجهاز عبارة عن لوحة خشبية تحوي ثلاث ثقوب وكالتالي (٢سم)، (١.٧٥سم)، (١.٥٠سم) ،وتوجد ثلاث مصابيح لكل ثقب مصباح إذ صممت حلقة لكل ثقب وحسب الأقطار الموجودة وتم توصيل هذه الحلقات من الجهة الخلفية للوحة ببطارية قابلية للتوصل الكهربائي .

آلية العمل : يطلب من الطفل وضع إصبعه داخل الثقب دون لمس حافة الثقب، فإذا تم لمس الحافة من قبل الطفل فأن المصباح الخاص بذلك الثقب أو الحلقة سوف يتوهج وتعتمد طريقة التسجيل على الملاحظة من قبل المحكم وتمنح درجة لكل محاولة صحيحة (أقصى درجة ٣ درجات).

التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الأطفال روضة براعم الطفولة وبواقع (٢٠) طفلاً وطفلة وبعمر (٥) سنوات، وأجري الاختبار في يوم الأحد المصادف (٢٠١٣/٩/٣٠) في تمام الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الداخلية للروضة، وكان الهدف منها التأكد من ملائمة الأدوات المستخدمة في الاختبار (مقياس دايتون)، ومدى ملائمة مفردات المنهج المعُد للعينة .

ولأجل استخراج المعاملات العلمية المتمثلة بمعامل الثبات والموضوعية للمقياس المستخدم تم إعادة التجربة الاستطلاعية على نفس أفراد العينة وبالظروف نفسها تم إعادة تطبيق الاختبار الخاص بمقياس الإدراك الحس – حركي (دايتون).

٢-٤-٣ الأسس العلمية لمقياس الإدراك الحس – حركي (دايتون) :

٢-٤-٣-١ صدق المقياس :

من أجل بيان صلاحية هذا المقياس تم عرضه على (٩) في مجال التعلم الحركي – علم نفس تربوي – تدريب رياضي – اختبار وقياس) (ملحق ٢) لغرض التحقق من صدق الاختبار وتبين إنها صالحة إذ بلغت قيمة ($كا^2$) المحتسبة (٩) والجدولية عند درجة حرية (١) ومستوى دلاله (٠.٠٥) قد بلغت (٣.٨٤) وهي أصغر من المحتسبة ، والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول(١)

يبين عدد الخبراء على مدى صلاحية مقياس الإدراك الحس – حركي (دايتون)

ت	فقرات المقياس	عدد الخبراء		قيمة كا	
		يصلح	لا يصلح	المحتسبة	الجدولية
١	الذات الجسمية	٩	٠	٩	٣,٨٤
٢	المجال والاتجاهات	٩	٠		
٣	الاتزان	٩	٠		
٤	الاتزان	٩	٠		
٥	الاتزان	٩	٠		
٦	الإيقاع والتحكم العصبي العضلي	٩	٠		
٧	الزحلقة للأمام	٩	٠		
٨	الزحلقة للجانب	٩	٠		
٩	الزحلقة للخلف	٩	٠		
١٠	التحكم العضلي الدقيق	٩	٠		
١١	توافق العين والقدم	٩	٠		
١٢	إدراك الشكل	٩	٠		
١٣	إدراك الشكل	٩	٠		
١٤	التمييز السمعي	٩	٠		
١٥	توافق العين واليد	٩	٠		

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١)

٢-٤-٣-٢ معامل ثبات المقياس :

من أجل استخراج معامل الثبات قمنا بإجراء الاختبار وإعادته بعد مرور(٧) أيام تحت نفس الظروف وتم استخدام معامل الارتباط (بيرسون)

بين نتائج الاختبار الأول والثاني، وتم استخراج معنوية الارتباط عن طريق (t) لمعنوية الارتباط وتوصلنا الىإن جميع الاختبارات ذات دلالة معنوية لان جميع قيم (t) المحتسبة أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والبالغة (٢,١٠) مما يدل على إن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات والجدول(٢) يبين ذلك .

الجدول (٢)
يبين معامل الثبات والموضوعية وقيمة (t)
لمقياس الإدراك الحس – حركي (دايتون)

ت	الاختبارات	معامل الثبات	قيمة t المحتسبة	معامل الموضوعية	قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
١	الذات الجسمية	٠,٩١	٩,١	٠,٩٣	١٠,٧	معنوي
٢	المجال والاتجاهات	٠,٩٣	١٠,٧	٠,٩٣	١٠,٧	معنوي
٣	الاتزان	٠,٨٠	٥,٦	٠,٨٦	٦,٦٧	معنوي
٤	الاتزان	٠,٨٨	٧,٨	٠,٨٨	٧,٨	معنوي
٥	الاتزان	٠,٨٢	٦,١	٠,٩٠	٨,٧	معنوي
٦	الإيقاع والتحكم العصبي العضلي	٠,٩١	٩,١	٠,٩٤	١١,٦	معنوي
٧	الزحلقة للأمام	٠,٨٠	٥,٦	٠,٨٢	٦,٥	معنوي

٨	الزحلقة للجانب	٠,٧٩	٥,٤	٠,٧٨	٥,٢	معنوي
٩	الزحلقة للخلف	٠,٨١	٥,٨	٠,٧٨	٥,٢	معنوي
١٠	التحكم العضلي الدقيق	٠,٨٨	٧,٨	٠,٩٣	١٠,٧	معنوي
١١	توافق العين والقدم	٠,٨١	٥,٨	٠,٩٠	٨,٧	معنوي
١٢	إدراك الشكل	٠,٨٠	٥,٦	٠,٩٥	١٢,٩	معنوي
١٣	إدراك الشكل	٠,٨٣	٦,٢	٠,٩٦	١٤,٨٨	معنوي
١٤	التمييز السمعي	٠,٩٠	٨,٧	٠,٨٣	٦,٣	معنوي
١٥	توافق العين واليد	٠,٨٩	٨,٢	٠,٩٤	١٢,٤٣	معنوي

القيمة الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٢,١٠)

٢-٤-٣-٣ معامل الموضوعية للمقياس :

لغرض الحصول على موضوعية المقياس تم اختيار حكمين لقياس درجة الأداء لكل طفل ثم أوجدنا معامل الارتباط (بيرسون) بيم درجات الحكمين وكانت معاملات الارتباط معنوية والجدول (٢) يبين ذلك .

التجربة الرئيسة :

الاختبار القبلي :

أجريت الاختبارات القبلية لجميع أفراد عينة البحث يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٣/١٠/٢) الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الداخلية للروضة التطبيقية في جامعة بغداد ، التي تضمنت اختبار الإدراك الحس – حركي (مقياس دايتون) ، وقد تم مراعاة تثبيت الظروف جميعها من حيث المكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبارات لغرض تحقيق الظروف ذاتها عند القيام بإجراء الاختبار ألبعدي لأفراد العينة ذاتها .

التجربة الرئيسة :

قامت الباحثتان بإعداد برنامج يتضمن العاب صغيرة وتوعية إرشادية الهدف منها تطوير الإدراك الحس – حركي لأطفال الرياض بعمر خمس سنوات مراعية في ذلك الإمكانيات الحركية لهذه الفئة من خلال الاطلاع على المصادر العلمية وقد طبق البرنامج على أفراد عينة البحث يوم الأحد الموافق (٢٠١٣/١٠/٦) ، وقد تضمن البرنامج من (٢١) وحدة تعليمية وعلى مدى (٧) أسابيع وبواقع (٣) وحدات في الأسبوع، وتتراوح زمن كل وحدة بين (٤٠- ٤٥) دقيقة، وانتهى تطبيق البرنامج على أفراد عينة البحث يوم الخميس الموافق (٢٠١٣/١١/٢٨).

واشتملت الوحدات التعليمية في الأسبوع الأول على تمارين بدنية الهدف منها رفع القابلية البدنية لعينة البحث فضلا عن التوعية الإرشادية كان الهدف منها الوصول مع العينة إلى الاستعداد، التقبل والألفة، المشاركة التفاعلية، التركيز والإصغاء وحسن الاستماع، البشاشة والثقة المتبادلة، المظهر المعتدل للمرشد ، تنظيم وتحديد الوقت وتوفير المكان المناسب، زمن الوحدة فيها

(٤٠-٤٥) دقيقة ، وبعدها طبقت الوحدات الخاصة بالبرنامج العاب الصغيرة والتوعية الثقافية من قبل معلمة الروضة وتحت إشراف الباحثتان، وقد أشتمل على تمارين بدنية وأنشطة والعاب إدراكية وحركية واجتماعية والتوعية الإرشادية لتنمية (الثقة بالنفس، اتخاذ القرار، تأكيد الذات والاستقرار النفسي) ...وغيرها، وكان الهدف منه تطوير الإدراك الحس – حركي ، ويوضح ملحق(٣) ذلك .

وقد راعت الباحثتان في تنفيذ البرنامج التدرج في إعطاء التمارين والألعاب والتوعية الإرشادية من السهل إلى الصعب والاعتماد على الأشياء الملموسة والابتعاد عن المجردة ، ومراعاة مبدأ التكرار لكي يتم استيعاب الألعاب والاستفادة منها، فضلا عن استخدام مثيرات ذات أبعاد ثلاثية ورباعية وتجنب حالات الفشل وتهيئة الظروف المناسبة للانتباه والابتعاد عن المشتتات .

٢-٥-٣ الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قمنا بإجراء الاختبار البعدي على أفراد العينة في يوم الاثنين الموافق (٢٠١٣/١٢/٢) الساعة العاشرة صباحاً، بنفس الطريقة التي تم بها إجراء الاختبار القبلي وتحت نفس الظروف .

٢-٥-٤ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات .

٣-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض نتائج اختبار مقياس دايتون (الإدراك الحس- حركي) وتحليلها ومناقشتها

بهدف الحصول على نتائج موضوعية تم تحليل نتائج البحث بطريقة اختبار (t-test) للعينات المتناضرة لملائمته لطبيعة البحث لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الإدراك الحس - حركي للأطفال وعلى النحو المبين بالجدول (٣)

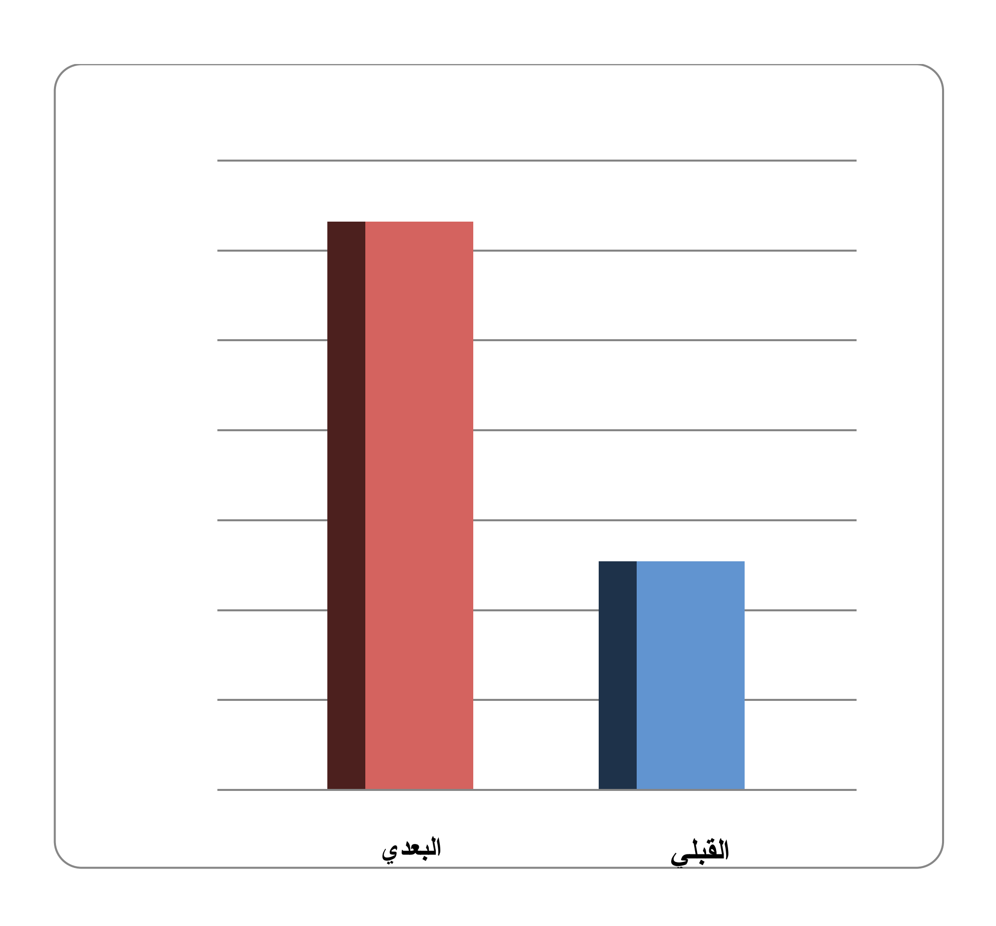
جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار(الإدراك الحس – حركي)

المعالجة الإحصائية / المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		عدد العينة	قيمة(t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	سَ	ع	سَ	ع				
الإدراك الحس – حركي	٣٥,٢٦٧	٤,٤٦٢	٣٧,١٦٧	٣,٩٧٥	٣٠	٧,٩١٠	٢,٠٤٥	معنوي

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ،ودرجة حرية (٢٩)

عند ملاحظة الجدول (٣) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالتها الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للإدراك الحس - حركي إذ نجد أن الوسط الحسابي للإدراك الحس – حركي في الاختبار القبلي كان بقيمة (٣٥,٢٦٧) وبانحراف معياري قدره (٤,٤٦٢) بينما نجد إن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (٣٧,١٦٧) وبانحراف معياري قدره (٣,٩٧٥) وعند حساب قيمة (t) نجدها بقيمة (٧,٩١٠) وهي أعلى من الجدولية البالغة (٢,٠٤٥) عند درجة حرية (٢٩) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وهذا معناه إن الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي والشكل (١) يوضح ذلك.



الشكل (١)
يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للإدراك الحس حركي

وتعزو الباحثتان ذلك إلى أن البرنامج المعُد احتوى على تمرينات خاصة لتدريب الحواس لتنمية تمييز الأطفال لاسيما حاسة اللمس ، لارتباطها بحركة اليد التي ترتبط بالعقل وتساعده، وأعطى حرية كاملة للعب بالكرات واستثمار أجزاء الجسم المعينة للرمي المتنوع للكرات (الرمي على الجدران ،الرمي على أشكال هندسية ...الخ) ، واللعب بالكرة على اختلاف إحجامها و أوزانها و ألوانها وهذا ما زاد من إحساس الطفل بالكرة، ووفر جوا من المرح والسرور والرغبة في العمل مما زاد من إقبال

الأطفال على الألعاب وهذا ما أكدته (فخرية جميل١٩٨١) " إن اللعب بالكرة على اختلاف أحجامها وأوزانها وألوانها هي لعبة مفضلة ومحبوبة لدى طفل السنة الرابعة والخامسة من العمر وهي تلاؤم البنات والأولاد على سواء وتحتفظ بمكانتها لدى المرء حتى كبره "

كما إن البرنامج المعُد قد راعى إعطاء التمارين والألعاب بين أرجحه الذراعين وحركة الساقين والمتمثلة بتمارين (القفز بالمكان ، القفاز، الوثب على أشكال هندسية، الوثب من الثبات، الوثب من الركضة التقريبية ، لعبة اجتياز الجدران الواطئة وغيرها) وبذلك أصبح للمتعلمين برامج حركية مع مرور الوقت إذ إن القابلية الحركية للأطفال تتطور نتيجة التعلم المتدرج والمتقن ، والمعتمد على التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء ، كما إن الثقة العالية بين المتعلم ومتعلمة أدت إلى زيادة في حدوث التوافق والحقيقة إن حدوث مثل هذا التوافق سيدفع المتعلم إلى الأداء بشكل أفضل ، وهذا ما أكده (غسان محمد صادق وآخرون)" إن تمارين الوثب مهمة للأطفال لأنها تطور عنده التوافق بين أرجحه الذراعين وحركة الساقين إذ تعمل على تطوير القابلية الحركية للطفل في هذه المرحلة "

والبرنامج المعُد قد أكد على أزاله حاجز الخوف بتوفير عامل الأمان من خلال استعمال تمارين سهلة متدرجة فضلاً عن توفير روح المرح والسرور في أداء التمارين المنوه لها آنفا، فالبرامج التي تحتوي على التشويق والإثارة يصبح المعلم أكثر ايجابية لاسيما عند توفر المتعة للمتعلم ، مما ساعد في أحداث رغبة في التعامل مع الواجب المطلوب تعلمه بشكل فيه رضا وقبول نفسي كبيرين .

كما إن الألعاب التي تضمنها البرنامج المعُد والمتمثلة بـ (لعبة من غير حراك ، تمرين يمين ويسار، تمرين الركض الحر، لعبة الصندوق ، وقصص حركية ...وغيرها) أعطت الحرية الكافية وكل ما يطابق رغبات وقناعات كل طفل على حده وبذلك تطور كل طفل على ميوله الشخصية مبتعداً عن الرقابة والتقييد وهذا ساهم على تعلمه وبشكل أفضل وهذا ما

أشار إليه (مازن عبد الهادي ١٩٩٦) " التطور الحركي للطفل يأتي من خلال أعطاء الطفل الإمكانية الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعته وعند ذلك نكون قد خدمنا التطور الحركي الطبيعي للطفل ".

فضلاً عن القصص الحركية التي كان لها الأثر الفاعل في تطوير الإدراك الحس – حركي إذ أكده (Wade Boykin, ٢٠٠٢) بأن " استخدام القصص الحركية لتطوير المهارات الحركية للطفل مثل القفز والركض والرمي من الوسائل العلمية الحديثة التي أثبتت فاعليتها في تطوير وتنمية مهارات الطفل الحركية".

فضلاً عن الألعاب الصغيرة كان للتوعية الإرشادية الأثر البالغ في تطوير الإدراك الحس – حركي عن طريق الإرشاد وتغيير بعض المفاهيم الخاطئة لدى الأطفال ومساعدتهم على زيادة ثقتهم بأنفسهم وجعلهم قادرين على اتخاذ القرارات بالأوقات المناسبة والابتعاد عن الخوف والخجل وتحويل الصورة السلبية عن ذاته إلى صورة ايجابية من خلال تنمية قدرة الطفل على الاندماج الذاتي في جميع المواقف التي يواجهها وفي مختلف الظروف، واستخدام أساليب التعاون الجماعي مع الآخرين عن طريق الألعاب الاجتماعية فمثلاً لعبة الأدوار علمت الطفل كيف يبدو أمام الآخرين وكيف يعبر عن مشاعره وانفعالاته وتأكيد لذاته وزادت ثقته بنفسه ،والعاب احتوت على طرائق للاستكشاف وهي تتمثل في تكوين خبرات مباشرة لدى الطفل بالتفاعل مع عدد متنوع من المواد من خلال اللعب والتفاعل اللفظي بين الأطفال ، ومن خلال تنقله من لعبة إلى أخرى يشبع حاجاته ويرضى ميوله ويكتسب المهارات والخبرات ويتزود بالمعلومات والمعارف ، الأمر الذي أدى إلى تطوير الإدراك الحس – حركي لدى الأطفال .

الفصل الرابع عشر
تأثير برمجة التغذية الراجعة الآنية والمتأخرة على وفق بناء البرنامج الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة

إن سبب قلة فاعلية تعلم بعض المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة وكثرة الأخطاء الفنية في أداء المهارات هو قلة استخدام التغذية الراجعة وعدم تحديد التوقيت المناسب لتقديمها من قبل المدرس بما يتناسب مع مراحل تعلم المهارة ، لذا ارتئ الباحثان إعطاء التغذية الراجعة الآنية والمتأخرة وبما يتناسب مع مراحل بناء البرنامج الحركي لتعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة وذلك لزيادة فاعلية التعلم والتسريع منه والتصحيح المستمر للأخطاء حتى يتمكن المتعلم من إتقان المهارة بأقل عدد من الأخطاء.

إن عملية التعلم الهادف هي الركن الأساس في التطور الحضاري للإنسان ، وما هي إلا تغيير ثابت نسبياً في سلوك الفرد ، والتي تعني أيضا العملية النفسية التي تبنى على التراكم ألمعلوماتي الصحيح والذي يصبح الموجه للسلوك ، فالتعلم أذن هو عملية تراكمية للخبرات والتي تكون الأساس لمستقبل التعلم .

إن أستخدم طرق التعلم الحديثة في العملية التعليمية هي عملية فعاله في الوصول إلى تعلم أفضل مع اقتصاد في الوقت والجهد والمال وخاصة عند استخدام طريقة التعلم المناسب ونوع المهارة المراد تعلمها من ناحية نوعها وخصائصها ، حيث لا توجد طريقة للتعلم فعاله مع جميع مهارات الألعاب المختلفة .

إن التغذية الراجعة عبارة عن معلومات تصحيحية تصل إلى الدماغ والغرض منها هو تصحيح الأخطاء وتهذيب الأداء وصولاً لتنفيذ الواجب الحركي بأكمل وجه، وتأتي من مصادر مختلفة منها خارجية كعملية التصحيح من قبل المدرب أو المدرس أو غيرها ، أو داخلية والتي تتضمن

معلومات تأتي من أعضاء موجودة في جسم الإنسان كأجسام ك ولجي وكاتينيوس وغيرها والتي ترسل الإحساسات إلى الدماغ أثناء الأداء الحركي

إن عملية التعلم في العاب المضرب بصورة عامة ولعبة الريشة الطائرة بصورة خاصة تحتاج إلى تغذية راجعة على طول فترة التعلم نتيجة المتطلبات الكثيرة لهذه اللعبة وتعقيد أدائها وخاصةً مهارة (الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية) التي تتطلب فترات تعلم طويلة ومؤثرة لكي يستطيع المتعلم إتقانها بالشكل الذي يؤهله لتسجيل النقاط وبوضعيات مختلفة وبما يتناسب مع الموقف الحركي .

إن مهارات الريشة الطائرة مهارات معقدة وصعبة وذلك لكثرة أنواعها وتعدد استخداماتها في النقطة الواحدة ، كما إن اغلب هذه المهارات تصنف ضمن المهارات المفتوحة والتي تكون بيئتها غير متوقعة مما يجب على المدرب أو المدرس زيادة فاعلية التعلم حتى يتمكن المتعلم من التعرف على اغلب المثيرات التي من الممكن أن تواجه.

إن المنهج الدراسي المحدد بعدد قليل من الوحدات التعليمية (المحاضرات) والتي من خلالها يجب أن يمر الطالب بجميع مراحل التعلم للمهارات الأساسية مما يُحتم علينا زيادة فاعلية التعلم لهذه المهارات وتصحيح الأخطاء التي قد تواجهه، ومن هنا تمركزت مشكلة البحث في قلة فاعلية تعلم بعض المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة وكثرة الأخطاء الفنية والسبب هو قلة التغذية الراجعة وعدم تحديد التوقيت المناسب لتقديمها بما يتناسب مع مراحل تعلم المهارة ، لذا ارتئ الباحثان دراسة أهمية التغذية الراجعة الآنية والمتأخرة وبما يتناسب مع مراحل بناء البرنامج الحركي لبعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة وذلك لزيادة فاعلية التعلم والتسريع منه والتصحيح المستمر للأخطاء حتى يتمكن المتعلم من إتقان المهارة بأقل **عدد من الأخطاء.**

١- التعرف على تأثير التغذية الراجعة الآنية على وفق بناء البرنامج الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة.
٢- التعرف على تأثير التغذية الراجعة المتأخرة على وفق بناء البرنامج الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة .
٣- التعرف على أفضل ية الفروق بين تأثير التغذية الراجعة الآنية والمتأخرة على وفق بناء البرنامج الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة .
٤- هناك تأثيراً معنوياً للتغذية الراجعة الآنية على وفق بناء البرنامج الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة .
٥- تأثيراً معنوياً للتغذية الراجعة المتأخرة على وفق بناء البرنامج الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة .
٦- هناك فروق معنوية في الاختبار ألبعدي للتغذية الراجعة الآنية والمتأخرة على وفق بناء البرنامج الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة ولصالح التغذية **الراجعة الآنية.**

١- **المجال البشري** : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء

٢- **المجال الزماني** : المدة من١/١١- ٢٠١٢/١/١

٣- **المجال المكاني** :القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية – جامعه كربلاء.

تعد التغذية الراجعة أهم ثمار عمليات التقويم، وخصوصاً التقويم التكويني (البنائي) حيث يتم من خلالها تزويد المتعلم بمعلومات تفصيلية عن طبيعة المهارة أو الحركة التي تعلمها ، وان الدور الذي تلعبه التغذية الراجعة في التعليم ينطلق من مبادئ النظريات الارتباطين والسلوكية التي تؤكد على حقيقة أن الفرد يقوم بتغيير سلوكه عندما يعرف نتائج سلوكه السابق ، كما تؤكد تلك النظريات على الدور ألتعزيزي للتغذية الراجعة، وأنها تعمل على استثارة دافعية المتعلم، وتوجيه طاقاته نحو التعلم، كما أنها تسهم في تثبيت المعلومات وترسيخها وبالتالي تساعد على رفع مستوى الأداء في المهمات التعليمية اللاحقة[١].

وقد عرفت التغذية الراجعة على إنها :

- المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء وبين الأداء المنفذ "[(١)١].
- المعلومات الحسية التي تأتي للفرد وتجعل بالإمكان حصول التقدم المعرفي والمهاري[٢] .

إن للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في عملية تعلم المهارات الحركية ومنها ما يأتي:-

١- تعمل التغذية الراجعة على إعلام المتعلم نتيجة تعلمه ، سواء كانت صحيحة أم خاطئة ، مما يقلل القلق والتوتر والذي قد يعتري المتعلم في حالة عدم معرفة نتائج تعلمه.

٢- تعزز المتعلم وتشجعه على الاستمرار في عملية التعلم ، ولاسيما عندما يعرف بأن إجابته كانت صحيحة ،وهنا تعمل التغذية الراجعة على تدعيم العملية التعليمية .

١-Brinko K. (١٩٩٣). The practice of giving feedback to improve teaching: What is effective The Journal of Higher Education. ٦٤, no. ٥, ٥٧٤-٥٩٣.

١-مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي (التخطيط والتدريب) . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص.٢٠٤

٢- stalling , l . m . motor learning from theory to practice , London : mosby company , ١٩٨٢ , p٨١.

٣- أن معرفة المتعلم أن إجابته كانت خطأ ، وما هو السبب لهذه لأجابه الخطأ يجعله يقتنع بأن ما حصل عليه من نتيجة أو علامة كان هو المسئول عنها ، ومن ثم عليه مضاعفة جهده في المرات القادمة .
٤- إن تصحيح إجابة المتعلم الخطأ من شأنها أن تضعف الارتباطات الخطأ التي حدثت في ذاكرته وإحلال ارتباطات صحيحة محلها.
٥- أن استخدام التغذية الراجعة من شأنها أن تنشط عملية التعلم وتزيد من مستوى الدافعية للتعلم .
٦- تُعرِّف عملية التغذية الراجعة المتعلم : أين يقف من الهدف المنشود ، وفيما إذا كان يحتاج إلى مدة طويلة لتحقيقه أم أنه قريب منه ، أي إنها تبين للمتعلم اتجاه سير تقدمه في العملية التعليمية.

التغذية الراجعة الآنية (المتزامنة)[٤]:

ويقصد بها التغذية الراجعة الخارجية التي تتوفر وتعطى أثناء تعلم المهارة مع مراعاة انه لابد من التصحيح عند ورود الأداء الخاطئ ، وتعد التغذية الراجعة المتزامنة بمثابة مراجع لتصحيح دائم بواسطة الخلايا العصبية الحركية الموجودة بالألياف العضلية مما يؤثر في استمرارية التصحيح والتقدم والتعلم ، ويتم أعطاء التغذية الراجعة المتزامنة عن طريق التأشير على أعضاء الجسم التي لا تكون في الوضع الصحيح ، أو عن طريق الكلام ، إذ يختبر المعلم المتعلم عن أخطاء أدائه في وقت يجري فيه المتعلم تطبيقات المهارة والحركة .

وتستخدم التغذية الراجعة المتزامنة أو الآنية في الفعاليات الرياضية التي تستغرق وقتاً ليس قصيراً وكذلك في الفعاليات التي لا تتميز بالسرعة الكبيرة.

١- نهى عناية الحسيناوي : تأثير التغذية الراجعة المتزامنة والنهائية في تعليم سباحة الظهر ،رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، ٢٠٠٠ م ، ص.٢٠

التغذية الراجعة النهائية [1] :

وهي التغذية التي تتم عقب الانتهاء من الحركة ، وهذا النوع من التغذية الراجعة يحدث مباشرةً بعد الانتهاء من أداء الحركة أو الفعالية وذلك لأنه كلما كانت التغذية الراجعة آنية وسريعة كانت أفضل ، وعادة تأخذ شكل المعلومات حول النتيجة (k R) ومعلومات حول الأداء (k p) ، ويمكن أعطاء المعلومات حول النتيجة بعد الأداء مباشرة ، ويمكن أيضا تأخير أعطاء ، هذه المعلومات.

مراحل بناء البرنامج الحركي [2]:

إن عملية تكوين البرامج الحركية يتم عن طريق تعلم وحيازة الأداء المهاري كما يأتي:

أولا: في بداية التعلم تتكون صورة مطبوعة عن المهارة المطلوب تنفيذها وهي الصورة الأولية من خلال عرض وشرح المهارة الجديدة.

ثانيا: بعد توفر الصورة الأولية للمهارة يحاول المتعلم اختيار إحدى البرامج الحركية المخزونة والتي يمكن أن تستخدم للوصول إلى الهدف المطلوب.

ثالثا: بعد استخدام إحدى البرامج الحركية المخزونة يقوم المتعلم بمقارنة النتيجة مع الهدف عن طريق استخدام التغذية الراجعة وان أي اختلاف بين النتيجة والهدف يحاول المتعلم تغيير برنامجه الحركي بما يلاءم هدفه حول المهارة المطلوبة.

رابعا: بعد محاولات المتعلم المستمرة للوصول إلى تطابق بين الهدف والنتيجة بذلك سوف يتكون برنامج حركي مناسب لتلك المهارة ومتى ما بني البرنامج الحركي فان الفرد المتعلم سوف يحتاج إلى تعميم هذا البرنامج.

٢- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتبة الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢ م، ص١٠٠ .

٣- يعرب خيون ، المصدر السابق ،٢٠٠٢ ، ص٦٤.

المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة :

الواجب الرئيس الذي يقع على عاتق المدرب هو تعلم لاعبيه أداء المهارات الأساسية للعبة من استيعابهم وإدراكهم للمهارات والوصول بهم إلى أفضل أداء فني. وفيما يأتي المهارات الأساسية [١]:[٣] في لعبة الريشة الطائرة

أ- مهارة الإرسال: **وتشمل** (الإرسال الطويل والإرسال القصير)

ب- مهارة الضربة الأمامية:**وتشمل**

١- ضربات فوق الرأس (الضربة المسقطة و الضربة الساحقة وضربة الإبعاد)

٢- الضربة المدفوعة ٣- ضربات الشبكة

جـ- مهارة الضربة الخلفية: **وتشمل**

١- ضربات الشبكة ٢- الضربة المسقطة

٣ - ضربة الإبعاد ٤- الضربة المدفوعة

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

استعمل الباحثان المنهج التجريبي بتصميم(المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي وابعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث .

أشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء والبالغ عددهم (٢٢) طالبة، وتكونت عينة البحث من مجتمع البحث بأكمله وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين ، التجريبية الأولى تكونت من (١١) طالبةً تعلمت مع التغذية الراجعة الآنية والتجريبية الثانية تكونت من (١١) طالبة تعلمت مع التغذية الراجعة المتأخرةً .

تكافؤ مجموعتي البحث :

من اجل تقسيم العينة على مجموعتين متكافئتين قام الباحثان بترتيب نتائج الاختبار القبلي للإرسال والضربة الأمامية والخلفية ترتيباً تنازلياً وبعد ذلك تم توزيعهم على التوالي إلى مجموعتين متساويتين في العدد ، وللتأكد

١- أمين الخولي، الريشة الطائرة ، ط٣، القاهرة : مكتبة الطالب الجامعي، ٢٠٠١، ص١١٠.

من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحثان اختبار مان وتني والتي أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وكما في الجدول (١).

جدول (١)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث

المؤشرات الإحصائية المتغيرات البحثية	وحدة القياس	قيمه مان وتني	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
مهارة الإرسال	درجه	١١	٠,٢٦	غير معنوي
مهارة الضربة الأرضية الأمامية	درجة	٨	٠,١٥	غير معنوي
مهارة الضربة الأرضية الخلفية	درجة	١١	٠,٤٣	غير معنوي

ن١=١١ ن٢=١١ مستوى الدلالة (٠،٠٥)

٣-٤ الأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث :

١- ملاعب ريشة متكاملة .

٢- مضارب ريشة نوع (yonex) عدد (٣٠) .

٣- ريش بلاستك نوع (yonex)عدد (٢٠علبة).

٤- أقلام ماجيك ملونه عدد (٥) ٥- أشرطه لاصقه ملونه عدد(١٠) روله.

٦- شريط قياس كتان ذات طول ٢٠م ٧- ساعة توقيت صينية عدد(٢).

٨- الاختبارات ٩- استمارة تفريغ البيانات .

المهارات موضوع الدراسة :

قام الباحث بدراسة المهارات الآتية (الإرسال بعيد و ضربة الإبعاد الأمامية وضربة الإبعاد الخلفية بالريشة الطائرة).

الاختبارات المهارية :

أولا- اختبار الإرسال البعيد:

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال البعيد

الأدوات المطلوبة: ملعب ريشة كما بالشكل (١) ، مضارب ريشة، ريش، شريط قياس، شريط لاصق ، استمارة معلومات، علامات للدلالة على الدرجات حبل مثبت بأعمدة، طاولة لوضع الريش.

وصف الأداء :

١-بعد أن تم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتا مناسبا للإحماء ثم يعطى كل مختبر(٥) محاولات تجريبية.

٢-يقف المختبر في المنطقة المحددة بـ (X).

٣-يقوم المختبر بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن ثم من فوق الحبل محاولا إسقاطها في المنطقة المحددة في النقاط.

٤-يعطى المختبر(١٢) محاولة وتحسب له أفضل(١٠) محاولات فقط.

تقويم الأداء :

١- يعطى المختبر(٥) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٤.٥ سم) خارج حدود الملعب الخلفية زيادة على(٤٠سم) داخل حدود الملعب بعد الخط الخلفي للساحة مباشرة.

٢- يعطى المختبر النقاط (٤,٣,٢) في حالة سقوط الريشة في المناطق المحددة بمسافة(٤٠سم) على التوالي بعد المنطقة المحددة ب(٥) نقاط.

٣- يعطى المختبر(١) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٧٥ سم) والتي تبدأ من نهاية المنطقة (٢) والى الخط الوهمي أسفل الحبل.

٤- تطرح نقطة واحدة عن كل محاولة لا تعبر فيها الريشة من فوق الحبل.

٥- في حالة سقوط الريشة على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
٦- الريشة التي تخرج خارج حدود الملعب(عدا المنطقة المحددة) أو تعلق بالشبكة لا تعطى أية نقطة.
٧- يكون الحد الأعلى من النقاط هي (٥٠) نقطة.

٤٠سم ٤٠سم ٤٠سم ٤٠سم ١٧٥سم
٤،٥سم
٢٢٠ سم
ارتفاع الحبل

الشكل (١)
يوضح تخطيط ملعب الريشة لاختبار الإرسال الطويل

ثانياً- اختبار ضربة الإبعاد الأمامية[1] :

اسم الاختبار: ضربة الإبعاد الأمامية.

غرض الاختبار: قياس دقة أداء ضربة الإبعاد الأمامية.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، حبل، قوائم إضافية بارتفاع (٢٤٤سم)، استمارة معلومات، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل (٢).

وصف الأداء :

١- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يُعطى المختبرون وقتا مناسبا للإحماء ثم يعطى كل مختبر(٥) محاولات تجريبية.
٢- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب
٣- في اللحظة التي يرسل المدرب له الريشة يستطيع التحرك إن كان هذا التحرك ضروريا لإنجاح المحاولة، وعليه ضرب الريشة بضربة إبعاد أمامية (من فوق الرأس) ليرسلها من فوق الشبكة ثم الحبل باتجاه المنطقة المحددة بالدرجات.

١- معين محمد طه، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١، ص٦٤.

- يعطى المختبر(١٢) محاولة تحسب له أفضل (١٠) محاولات فقط.

تقويم الأداء:

١- يعطى المختبر(٣) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٥٠ سم) بعد الخط الخلفي للملعب.

٢- يعطى المختبر(٥) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٧٦ سم) بين الخط الخلفي للملعب وبداية خط الإرسال الزوجي البعيد.

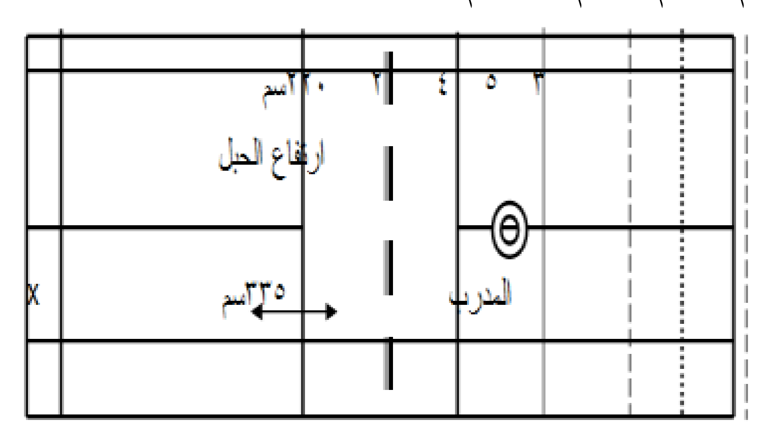
٣-يعطى المختبر(٤) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٧٠ سم) بعد خط الإرسال الزوجي البعيد.

٤- يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٢٤ سم)التي تبدأ من نهاية النقطة(٤) وتنتهي بالخط الوهمي الممتد أسفل الحبل.

٥- تعطى الدرجة الأعلى في حالة سقوط الريشة على خط بين نقطتين ولا تعطى أية نقطة للريشة التي تسقط خارج حدود الملعب أو تعلق بالشبكة.

٦- يكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها فيأفضل(١٠) محاولات هو(٥٠) نقطة.

٥٠سم ٧٦سم ٧٠سم ١٢٤سم



الشكل (٢)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الإبعاد الأمامية

ثالثاً: اختبار ضربة الإبعاد الخلفية

اسم الاختبار:ضربة الإبعاد الخلفية.

غرض الاختبار: قياس دقة أداء ضربة الإبعاد الخلفية.

الأدوات المطلوبة: ملعب الريشة مخطط كما في الشكل (٣)، مضارب ريشة، شريط لاصق ، شريط قياس ، استمارة معلومات ، ريش.

وصف الأداء :

١- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتا مناسبا للإحماء ثم يعطى كل مختبر(٥) محاولات تجريبية.
٢- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (x).
٣- يقوم المدرب بالإرسال بحيث تصل إلى جهة يسار المختبر (إذا كان ماسكا مضربه بذراع اليمين والعكس صحيح) بحيث يستطيع ضربها ضربة إبعاد خلفية
٤- يعطى المختبر(١٢) محاولة وتحسب له أفضل(١٠) محاولات.
٥- يستطيع المختبر التحرك لإنجاح المحاولة ويستطيع كذلك ترك أية ريشة يعتقد بأن ردها لا تنتج منه محاولة ناجحة، وإذا اعتقد المدرب بأن إرساله غير صحيح ينادي (إعادة) ولا تحسب هذه المحاولة
٦- يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (١٠) محاولات هو(٤٠) **نقطة تقويم الأداء :**

- يعطى المختبر(١) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(١٩٨ سم) الممتدة من خط وسط الساحة أسفل الشبكة حتى خط الإرسال القريب.
- يعطى المختبر نقطتين وثلاث في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٩٨سم) والتي تبدأ من خط الإرسال القريب وتنتهي بخط الإرسال الزوجي البعيد.
- يعطى المختبر(٤) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٧٦سم) والممتدة بعد خط نهاية الساحة.

- يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٨٠سم) والتي تفصل بين خط الإرسال الزوجي البعيد مع خط الإرسال الفردي البعيد.
- الريشة التي تعلق بالشبكة أو تخرج خارج حدود الملعب(عدا المنطقة المحددة) لا تعطى أية نقطة.

أهداف التجربة :

١- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .

٢- تلافي المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .

٣- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .

٤- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .

٥- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة .

٦- التعرف على ملائمة التمرينات لأفرد العينة.

٣-٨ الأسس العلمية للاختبارات :

١- الصد ق:

تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية الخاصة بالتنس على السادة الخبراء والمختصين، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (٢).

٢- الثبات :

تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبّق الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ ٢٠١١/١١/٣ وبعد مرور (٧) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ ١٠/ ٢٠١١/١١ ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط سبيرمان بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عالٍ أيضا ، وكما مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢) يبين عدد الخبراء الموافقين
وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا٢ للاختبارات المبحوثة

الاختبارات	الموافقين	%	غير الموافقين	%	قيمة كا٢		نوع الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الإرسال	٧	١٠٠ %	صفر	صفر %	٧	٣,٨٤	معنوي
الضربة الأرضية الأمامية	٧	١٠٠ %	صفر	صفر %	٧	٣,٨٤	معنوي
الضربة الأرضية الخلفية	٧	١٠٠ %	صفر	صفر %	٧	٣,٨٤	معنوي

عند درجة حرية = ١ ومستوى دلاله =٠,٠٥

٣- الموضوعية :

لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات محكمين سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في ١٠/ ١١ /٢٠١١ وبعد معالجة نتائجهما إحصائيا باستخدام معامل الارتباط سبيرمان، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع الاختبارات المهارية . كما مبين بالجدول (٣)

جدول (٣)
يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الإرسال البعيد	٠,٩١*	٠,٩٣*
ضربة الإبعاد الأمامية	٠,٨٩*	٠,٩١*
ضربة الإبعاد الخلفية	٠,٩٥*	٠,٨٩*

* للدلالة على معنوية الاختبار

٣-٩ الاختبارات القبلية :

أجرى الباحث الاختبارات القبلية في ١٢ / ١١ /٢٠١١ في القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم اختبار المهارات الأساسية بالريشة الطائرة التي كانت موضوع الدراسة .

٣-١٠ المنهج التعليمي :

طبق الباحث المنهج التعليمي بالريشة الطائرة المعتمد من قبل مدرس المادة في الكلية وبواقع وحدة تعليمية في الأسبوع ولمدة (٦) وحدات تعليمية ، استخدم الباحث التغذية الراجعة (الآنية والمتأخرة) خلال الوحدة التعليمية بالإضافة إلى المفردات المقررة في المنهج الدراسي وعلى أساس مراحل بناء البرنامج الحركي للمهارة المتعلمة (ملحق١)، وكان زمن الوحدة التعليمية ٩٠ د وقسم زمن الوحدة التعليمية إلى القسم التحضيري (١٨د) والقسم الرئيسي (٦٠ د) والقسم النهائي (١٢ د) ، إذ بدء المنهج التعليمي في١٢ /١١ /٢٠١١م وانتهى في يوم ٢٧/ ١٢ / ٢٠١١م، وقام الباحث بتقديم التغذية الراجعة الآنية والمتأخرة بطريقة (شفوية ، سمعية ، بصرية) ، وقام الباحث بعملية تصحيح الأخطاء من خلال أعطاء التغذية الراجعة الآنية والنهائية على وفق مراحل بناء البرنامج الحركي للمهارة.

٣-١١ الاختبارات البعدية :

تم تطبيق الاختبارات البعدية لعينه البحث في ٢٨/ ١٢/٢٠١١ في القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية – جامعة كربلاء وفي الساعة العاشرة صباحاً وتم إجراء الاختبارات المهارية لمهارات الريشة الطائرة التي كانت موضوع الدراسة .

٣-١٢ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية [1](spss) **في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :**

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار كا٢
- اختبارt للعينات المستقلة والعينات المرتبطة - اختبار سبيرمان

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية.

بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (٤) و (٥).

جدول (٤)

يبن قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية الأولى (التغذية الراجعة الآنية)

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي		قيمه ولوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
الإرسال البعيد	١٧,١	٠,٨٢	٢٧,٢	٢,٩٣	٢,٢٠١	٠,٠٢	معنوي

١- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط١ ،القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣، ص٢٥٧-٣٠٣.

ضربة الإبعاد الأمامية	١٧	١,٢١	٢٦,٠٥	٢,٤٢	٢,٠٤٢	٠,٠١	معنوي
ضربة الإبعاد الخلفية	١٦,٣	٠,٨٨	٥,٢٢	٢،٠١	٤٣٢,٠	٠,٠١	معنوي

ن=١١ مستوى الدلالة(٠,٠٥)

من الاطلاع على جدول (٤) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات المهارية وللمجموعة التجريبية الأولى (التغذية الراجعة الآنية) ، حيث بلغ الوسط الحسابي للإرسال البعيد في الاختبار القبلي (١٧،١) والانحراف المعياري (٠،٨٢) ، وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي للإرسال (٢٧,٢) والانحراف المعياري (٢,٩٣) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة(٢,٢٠١) عند مستوى دلاله (٠,٠٢) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي.

وبلغ الوسط الحسابي لضربة الإبعاد الأمامية في الاختبار القبلي (١٧) والانحراف المعياري (١,٢١) ، وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي لضربة الإبعاد الأمامية (٢٦,٠٥) والانحراف المعياري (٢,٤٢) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٠٤٢) عند مستوى دلاله (٠,٠١) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي.

وبلغ الوسط الحسابي لضربة الإبعاد الخلفية في الاختبار القبلي (١٦,٣) والانحراف المعياري (٠,٨٨) ، وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي لضربة الإبعاد الخلفية (٢٥,٢) والانحراف المعياري (٢,٠١) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢،٠٣٤) عند مستوى دلاله (٠,٠١) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي.

وفيما يخص نتائج المجموعة التجريبية الثانية (التغذية الراجعة النهائية) في الاختبار القبلي و ألبعدي للاختبارات المهارية، يبيّن الجدول (٥) وصفا لنتائج المجموعة التجريبية الثانية وكذلك نتائج الاختبار الإحصائي ولكوكسن لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي وألبعدي .

جدول (٥)

يبن قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية الثانية (التغذية الراجعة النهائية)

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي		قيمة ولوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
الإرسال البعيد	١٧	٢١,١	٢١	١,٩٧	٢,٢٠١	٠,٠٢	معنوي
ضربة الإبعاد الأمامية	١٧,٤	٠,٦٧	٢٠	٠،٧١	٢,٠٤٢	٠,٠٣	معنوي
ضربة الإبعاد الخلفية	١٥,٥	٠,٨٤	١٩	٠,٤٤	٤٣٢,٠	٠,٠٤	معنوي

ن=١١ مستوى الدلالة(٠,٠٥)

من الاطلاع على جدول (٥) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات المهارية وللمجموعة التجريبية الأولى (التغذية الراجعة النهائية) ، حيث بلغ الوسط الحسابي للإرسال البعيد في الاختبار القبلي (١٧) والانحراف المعياري (١,٢١) ، وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي للإرسال البعيد (٢١) والانحراف المعياري (١,٩٧) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٢٠١) عند مستوى دلاله (٠,٠٢) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي.

وبلغ الوسط الحسابي لضربة الإبعاد الأمامية في الاختبار القبلي (١٧,٤) والانحراف المعياري (٠,٦٧) ، وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي لضربة الإبعاد الأمامية (٢٠) والانحراف المعياري (٠,٧١) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٠٤٢) عند مستوى دلاله (٠,٠٣) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي.

وبلغ الوسط الحسابي لضربة الأبعاد الخلفية في الاختبار القبلي (١٥,٥) والانحراف المعياري (٠,٨٤) ، وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (١٩) والانحراف المعياري (٠,٤٤) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٤٣٢,٠) عند مستوى دلاله (٠,٠٤) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي.

٤-٢ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية.

يعزو الباحث معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية الأولى والثانية إلى التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية واستخدام طرائق تعلم وأساليب تمرين تتناسب مع نوع المهارة المتعلمة ، إن الاستخدام الأمثل لمفردات المنهج المعد من الباحث مع كيفية تطبيقه وملائمته لأفراد العينة ساعد على خزن عدد كبير من الخبرات والمقاييس في الذاكرة ، وان التنوع في استخدام الممارسة للأشكال المهارية بمقاييس مختلفة (القوة والسرعة والمسافة) ساعد على تنفيذ الاستجابة

بصورة صحيحة ، وذكر (Schmidt)أن التعلم الحاصل لدى المتعلمين الذين يمارسون عدة تنويعات في التمرين للأشكال المهارية سوف تصبح لديهم القدرة على إدراك المثيرات التي تواجههم وبالتالي تفعيل عملية التعلم لهذه المهارات[١] .

إن التعلم في مراحله الأولى يحقق تطور سريع خاصةً إذا كان الأفراد المتعلمين لا يمتلكون خبرات كبيرة ، خصوصاً وان كلا المجموعتين قد تلقت تكرارات للتعلم مع تغذية راجعة ، وقد أشارت المصادر إلى أن "التغذية الراجعة تزيد من تحسن الأداء في مراحل التعلم الأولى حيث إن التعلم يأخذ الصورة الأولية للحركة ويضع برنامجاً حركياً مناسباً للاستجابة وينفذه وبعد ذلك يقارن النتيجة مع الهدف المبيت أو البرنامج المقرر ."[٢]

٤-٣عرض وتحليل نتائج الاختبار ألبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية .

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار ألبعدي استخدم الباحث اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (٦) .

١- Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics, ٢٠٠٠,p.٢٦٧.
٢ -Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, fourth edition, Human Kinetics, ٢٠٠٨.p٩٩.

جدول (٦)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية وللمجموعة التجريبية الأولى والثانية

الاختبارات	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية		قيم مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
الإرسال البعيد	٢٧,٢	٢,٩٣	٢١	١,٩٧	٠٠,٠	٠٠,٠	معنوي
ضربة الإبعاد الأمامية	٢٦,٠٥	٢,٤٢	٢٠	٠،٧١	٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي
ضربة الإبعاد الخلفية	٥,٢٢	٢،٠١	١٩	٠,٤٤	٠٠,٠	٠٠,٠	معنوي

ن١=١١   ن٢=١١ مستوى الدلالة(٠,٠٥)

من الاطلاع على جدول (٦) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم

ما ن وتني المحسوبة ودلالتها المعنوية لمجموعتي البحث (التجريبية الأولى والثانية) ، ففي اختبار الإرسال البعيد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى (التغذية الراجعة الآنية) (٢٧,٢) والانحراف المعياري (٢,٩٣) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية (التغذية الراجعة النهائية) (٢١) والانحراف المعياري (١,٩٧) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (٠,٠٠) عند مستوى دلاله (٠,٠٠) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية

الأولى (التغذية الراجعة الآنية).، وفي اختبار ضربة الأبعاد الإمامية بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى

(التغذية الراجعة الآنية) (٢٦,٠٥) والانحراف المعياري (٢,٤٨) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية (التغذية الراجعة النهائية) (٢٠) والانحراف المعياري (٠,٧١) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (٠,٠٠) عند مستوى دلاله (٠,٠٠) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (التغذية الراجعة الآنية).

وفي اختبار ضربة الأبعاد الخلفية بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى (التغذية الراجعة الآنية) (٢٥,٢) والانحراف المعياري (٢,٠١) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية (التغذية الراجعة النهائية) (١٩) والانحراف المعياري (٠,٤٤) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (٠,٠٠) عند مستوى دلاله (٠,٠٠) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (التغذية الراجعة الآنية).

٤-٤ مناقشة نتائج الاختبار ألبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية .

من عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في الاختبار ألبعدي والتي وضحت في الجدول (٦) تبيّن أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (التغذية الراجعة الآنية) ويعزو الباحث هذه الفروق **في التطور إلى ما يأتي :**

إن للتغذية الراجعة الآنية والنهائية أهمية كبيرة في عملية التعلم، حيث أنها ضرورية وهامة في عملية الرقابة، والضبط والتحكم، والتعديل التي ترافق عمليات التفاعل والتعلم، وأهميتها تنبثق من توظيفها في تعديل السلوك وتطويره نحو الأفضل، إضافة إلى دورها الهام في استثارة دافعية المتعلم من خلال مساعدته على اكتشاف الاستجابات الصحيحة فيثبتها، وحذف الاستجابات الخاطئة[1].

إن التطور في نتائج المجموعة التجريبية الأولى (التغذية الراجعة الآنية) جاء نتيجة إتباعهم برمجة في إعطاء التغذية الراجعة تناسب ومراحل تكوين البرنامج الحركي بحيث كان هدف التغذية الراجعة الآنية تسهيل بناء وتكوين كل مرحلة من مراحل البرنامج الحركي والوصول بها إلى الإتقان ومن ثم الانتقال إلى المرحلة الثانية، وبالتالي تم تشذيب الأخطاء الفنية لكل مرحلة وتثبيت الأداء المثالي .

وان برمجة التغذية الراجعة الآنية والنهائية وحسب مراحل بناء البرنامج الحركي كان كالأتي :

- في بداية المرحلة الأولى في تكوين البرنامج الحركي لبعض مهارات التنس والتي هي تكوين صورة مطبوعة عن (مهارة الإرسال والضربة الأرضية الإمامية والخلفية) ، حيث كانت التغذية الراجعة الآنية تقدم من قبل المدرس وتهدف إلى تكوين صورة واضحة وصحيحة عن هذه المهارات .
- في المرحلة الثانية في تكوين البرنامج الحركي للمهارات المدروسة والتي تم تحديدها من قبل الباحث اختيار إحدى البرامج الحركية المخزونة والتي يمكن أن يستخدمها المتعلم للتوصل إلى الهدف المطلوب كانت التغذية الراجعة الآنية تهدف إلى مساعدة المتعلم في اختيار برنامج حركي سابق مخزون في الدماغ ومشابه إلى البرنامج الحركي لهذه.

١- منال طه ، دراسة مقارنة لأثر التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تحسين الأداء على بعض مهارات الكرة الطائرة"، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، ٢٠٠٤، ص٢٥.

- في المرحلة الثالثة من تكوين البرنامج الحركي للمهارات المدروسة والتي تشمل قيام المتعلم بتنفيذ البرنامج الحركي المخزون أصلا في الدماغ ومقارنة النتيجة مع الهدف كانت التغذية الراجعة الآنية حول الأداء فقط لان المتعلم في هذه المرحلة المبكرة من التعلم يفتقر إلى معرفة التفاصيل الدقيقة للمهارة المطلوبة ، وان هدف التغذية الراجعة هنا هو للمقارنة بين الهدف والنتيجة وإعطاء التوجيهات حول أداء المتعلم والتصحيح الأخطاء بصورة مستمرة حتى يتم التطابق بين ما تم وما يجب أن يتم .

- في المرحلة الرابعة في تكوين البرنامج الحركي للمهارات المدروسة والذي يتضمن التكرار والتصحيح إلى أن يكون هناك تطابق بين البرنامج المنفذ والصورة المطبوعة كانت التغذية الراجعة الآنية معلومات حول النتيجة لملائمة هذا النوع من التغذية الراجعة مع خصوصية هذه المهارات ، وهنا تلعب التغذية الراجعة الآنية دور فعال وذلك لأنها تساعد المتعلم للوصول إلى مرحلة الاوتماتيكيه وأداء المهارات بصورة مشابهة للعب ، أما دور التغذية الراجعة النهائية فأنها تكون في نهاية هذه المرحلة فقط وتكون التوجيهات والنصائح حول المهارة ككل وإعطائها في نهاية تكوين البرنامج الحركي للمهارة.

المـــراجع

المراجع العربية:

- حماد، مفتي إبراهيم.(٢٠٠١). التدريب الحديث،تخطيط وتطبيق وقيادة القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل.(١٩٩٥). علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- الربضي، كمال، (٢٠٠١)،التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون،عمان، الأردن .
- الرملي، عباس وشحاتة، محمد إبراهيم، (١٩٩١) ، اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- بنيعطا أحمد، عبد الحق عماد، الكيلاني هاشم. (٢٠٠٦)."مستوى الإدراك الحس حركي نسبة إلى مستوى إنتاج القوة العضلية في بعض الاختبارات البدنية. مجلة العلوم التربوية والنفسية ،المجلد السابع ،العدد (٣)،جامعة البحرين، مملكة البحرين.
- عبد الفتاح، أبو العلا احمد،سيد،احمد نصر الدين، (١٩٩٣) فسيولوجي اللياقة البدنية ،الطبعة الأولى، دار الفكر العربي،القاهرة.
- عبد الحق عماد صالح. (٢٠٠٥).دراسة مقارنة لأثر برمامجينتدريبيين على تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبط هب الصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين ،مجلة العلوم التربوية والنفسية ،جامعة البحرين ،المجلد (٦)،العدد (٤)،مملكة البحرين .
- عبد الحق ،عماد صالح.(١٩٨٩). "فاعلية تعلي محركات
- الجمناستك بالاعتماد على الصفات البدنية للناشئين" رسالة كتوراة غير منشورة،موسكو.

- عبد الحق، عماد صالح.(٢٠٠٧). أث ربرن امجم قترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك.جامعة النجاح الوطنية،مجلة جامعة النجاح للأبحاث (ب) (العلوم الإنسانية).
- علاوي، محمد، حسن. ابو العلا، أحمد، عبد الفتاح.(١٩٩٥). علم النفس التربوي الرياضي.دار الفكر العربي، القاهرة .
- عبد الحميد،كمال وحسانين،محمد صبحي، (١٩٩٧)،اللياقة البدنية ومكوناتها، (الاسس النظرية،الاعداد البدني،طرق القياس)،الطبعة الثالثة،دار الفكر العربي،القاهرة.
- قاسم محمدخويلة. (٢٠٠٣).أثرتطوير مستوى اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية علوم الرياضة/ جامعة اليرموك. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد الثامن عشر، العدد السادس، مؤتة، الأردن.
- الكيلاني،هاشم.(٢٠٠٥). التربية الحركية في رياض الأطفال. دراسات،العلوم التربوية، المجلد (٣٢)،العدد(٢١)،الجامعة الأردنية،عمان(٦٢-٧٤).
- الكيلاني،هاشم. هياقطامي.(٢٠٠٥).تطوير القوة الانفجارية من خلال الاهتزازات اللاإرادية والتدريب البلايومتري. دراسات، العلوم التربوية،المجلد (٣٣)،العدد (٢)،الجامعة الأردنية، عمان.
- الكيلاني،هاشم وحسن ومهدي وحبيب والعدوي(١٩٩٩).القدرات الإدراكية والحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الإمارات العربية المتحدة. مجلة بحوث المؤتمر العلمي واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية. جامعة الأمارات، العين،ص (٥٧٤-٦٠٥).
- الكيلاني،هاشم (١٩٩٦) ،اثر سابلة الحسن على بعض المتغيرات الجسمية والوظيفية لدى الشباب والشابات المشاركين في البرنامج، مجلة دراسات، وقائع المؤتمر العلمي الرياضي الثالث، الجزء الأول، الجامعة الأردنية، الأردن.

- وجيه محجوب جاسم. (١٩٩٨). اثر التدريب الدائري على تطوير اللياقة البدنية بنظام الموانع. المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق (الخاص باللياقة البدنية والمجتمع) . ٢٩- ٢٢ نيسان،الجزء الأول،العراق.
- يعربخيون. (٢٠٠٢). التعلم الحركي بين المبدأو التطبيق. طبعة (١)،مكتبة الصخرة للطباعة،بغداد،العراق.

المراجع الأجنبية:

- -Bondarevsky E.I. (١٩٨٤).The Educational Basic of physical Fitness Evaluation for the high School students, Abstract, PhD, Institute of physical Culture and Sports, Moscow.
- -Clark, H.H.(١٩٨٧).Application of Measurement to Health and Physical Education.٥th ed prentice- Hall. Inc. New Jersey.
- Gordon A.B.,Diane E.S. (٢٠٠٢) A teame-Building Mental skills Training Programe with an intercollegiate Equestrain Team, Journal of sport psychology , volume ,٤ Issue ١.
- -Platonov, V,A. (١٩٩٤).A book for Physical Education Institutes, Physical and Sport, Physical Culture publishers, Kiev.
- -Shephard, Y. (١٩٩٩). Relationship between Perception of physical Activity and Health Related Fitness, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, ٣٥(٣), ١٤٩-١٥٨.

- Schmidt R. (٢٠٠٠). Motor Learning and performance. Second edition Human Kinetics Published. United Kingdom.
- -Schmidt R. (١٩٩٤). Motor Control and Learning: Behavioral Emphasis Kinetics Published, Urbana, USA.
- -Matveev L.P. (١٩٩٨). Oat Theories Sportivnoi Trenirovki k obzsei Theories Sports. Theory and practical, Physical Culture publishers,V(٥), N.(٨), Moscow.